



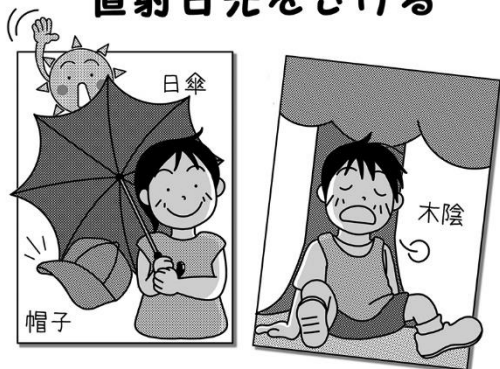
保健だより



大府西中学校
保健室

令和7年7月3日

直射日光をさける



こまめに
水分・塩分を補給する



激しい運動は
暑さに慣れてから



無理をしないで休む



熱中症
に注意!

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

涼しい場所に避難、体を
冷やして水分補給



すみやかに医療機関を
受診



救急車を呼ぶ



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない

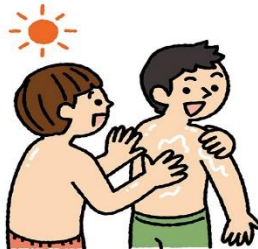


日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

西中保健室物語 No.2

西中に赴任して、1番最初にしたことは、保健室前の「なびふだ」を掲示したことです。この「なびふだ」は元養護教諭の方が、脳科学に基づいた理論から導き出して作られた教材とのこと。「脳科学？」と思いながら、掲示してみたら前任校では、たいへん好評でした。西中に掲示した最初の頃は、誰も見向きもしませんでした。4月の中旬からは、「なびふだ」を引く生徒の姿をよく見かけます。中には「今日の運試し」と引いてみたり、「何で、(私のことが)わかるの?」という声が聞こえてきたり、生徒の反応がとても楽しくて、保健室で一人微笑んでいます。「なびふだ」は、自分の心を落ち着かせながら、自分のために引く今日の自分へのメッセージです。さて、今日は、どんなメッセージを引きましたか?

