

敦賀気比保健だより 夏休み号

令和7年7月

保健室

夏休みがやってきます！

ついに、楽しみにしていた夏休みがやってきます。みなさんは夏休みをどのように過ごす予定ですか？旅行やキャンプの予定がある人はわくわくしますね。部活や勉強を頑張ろうと思っている人もいることと思います。

長い夏休みを、元気に楽しく過ごすために規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



規則正しい生活リズムをつくりましょう。

同じ睡眠時間でも早寝早起きと遅寝遅起きとでは、疲れのとれ方が全然違います。時間をみて、早寝早起きできるようにしましょう。



1日3回食事を取りましょう。

朝食は1日のエネルギーとなります。夏バテや熱中症にならないように、十分な栄養を取りましょう。



運動をしましょう。

暑いからといってエアコンの効いた部屋にいてばかりでは、身体が弱ってしまいます。適度な運動をして、汗を流しましょう。



身体を清潔にしましょう。

汗や身体のごごれは、毎日お風呂やシャワーで洗い流しましょう。食後の歯みがきも忘れないようにしましょう。



熱中症に気をつけましょう！

熱中症は症状によって三段階に分けられます。特に、Ⅲ度の熱射病はすぐに対処しないと命に関わってくる状態です。症状が悪化する場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。



分類	症 状	症状から見た診断
I 度	・めまい、立ちくらみ ・筋肉痛、こむら返り ・手足のしびれ ・気分がすぐれない	熱失神 熱けいれん
II 度	・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感、虚脱感(だるい) ・「いつもと様子が違う」 程度の軽い意識障害	熱疲労
III 度	II度の症状に加え ・意識障害 ・手足の運動障害 ・肝機能異常 ・血液凝固障害	熱射病



熱中症の救急処置は「FIRE」とおぼえよう！！

F(Fluid)・・・液体(水+塩分)の経口摂取、または点滴

意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる。

意識が混濁していれば、できるだけ早く点滴を開始する。

I(Icing)・・・身体の冷却

衣服を脱がせる。扇風機やうちわで風を送る。

氷嚢や冷えたもので首筋、わきの下、足の付け根など、大きな動脈が触れる部位を冷却する。

R(Rest)・・・運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所で休ませる。可能ならクーラーのある部屋へ移す。

E(Emergency)・・・「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報・救急車の手配。意識状態や体温のチェック。

夏休みは受診・治療のチャンス！

1学期に実施した健康診断で治療が必要な人にお知らせを渡しています。

受診や治療は順調にすすんでいるでしょうか？まだ医療機関を受診していない人は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。

むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



2学期に元気な顔を見るのを楽しみにしています。有意義な夏休みを・・・！