



夏休みの過ごし方について

◎規則正しい生活を!

長期休暇には生活リズムが乱れやすいです。夜ふかしをしたり、ご飯を食べなかったりすると、夏バテになりやすく疲労が溜まってしまいます。また、夏休みにだらけすぎると2学期のスタートに響きます。休日もなるべく学校のときと同じ生活リズムで過ごすよう心がけましょう。

◎熱中症・体の冷えに気をつけて!

夏休みは暑い日が続きます。こまめな水分補給や暑さに負けない体づくりなどを行い、熱中症に気をつけて生活しましょう。一方で、夏は体の冷えにも注意が必要です。冷えの主な原因は、冷房の効きすぎや冷たいものの摂りすぎです。また、屋内と屋外の急激な気温差は、自律神経が乱れ体調不良を引き起こします。

◎危険なことには近づかない!

20歳未満の飲酒、喫煙は禁止です。絶対にしないこと。また、夏休みは海や川に行く機会があるかもしれませんが、立入禁止・遊泳禁止エリアは危険ですので絶対に入らないでください。

◎ゲームのやりすぎ・SNSの使い方に注意!

時間があると、ついつい触ってしまうのがスマホやゲーム。使用時間はコントロールできていますか?使い過ぎは、眼精疲労や肩こり、不眠等、様々な症状が現れやすくなります。勉強や軽い運動、読書、音楽を聴くなど、スマホやゲーム以外の時間をたくさん作りましょう。

また、インターネットやSNSは便利な反面、様々なリスクがあります。安心・安全に使用するために以下のポイントを確認してください。(参照:内閣府HP)

法令や規約に違反する使い方をしない

- 「ついうっかり」「知らなかった」という言い訳が通じないのはリアルもネットも同じ。誹謗中傷や犯罪への加担などは絶対にしてはいけません。

自分の安全・プライバシーは自分で守る

- 個人が特定できる情報や位置情報を安易に載せてはいけません。
- ネット上には、素性を偽って近づいてくる人も存在します。緊張感と警戒心を忘れないで!

ネット利用に潜むリスクを正しく知る

- 自分が発信した情報の責任は自分にあります。単なるつぶやきでも、内容次第で社会的信用を失い、就職など将来に影響を与えることも。「デジタルタトゥー」という言葉があるように、一度ネットに公開したら消すことは限りなく不可能です。
- 表情や声が届かないメッセージのやり取りは、ささいなことで誤解が生じいじめなどに発展するケースも。送るときも読むときも相手のことを考えることで、もめ事のリスクは軽減されます。

熱中症について知ろう

○症状

- めまい・立ちくらみ
- 顔のほてり
- 体のだるさ
- 高体温
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない など
- 筋肉の痛みやけいれん
- 頭痛
- 吐き気
- 皮膚の異常

△初期には、めまいやだるさ、頭痛、吐き気が現れることが多い。
△意識がない・ぼんやりとしている場合は救急車を要請。自力で水分摂取ができない場合や応急処置をしても症状が改善しない場合には医療機関を受診。

○対策

対策1 暑さに負けない体をつくる

- ・こまめに水分補給、ほどよく塩分補給を行う。
→汗を大量にかくと体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われます。その状態で水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。
- ・十分な睡眠、バランスのよい食事です丈夫な体に。
※体調が優れないときは絶対に無理をしない!

対策2 暑さに対する工夫を行う

- ・暑い時間帯の外出を避ける。
- ・日傘や帽子で日ざしをよける。
- ・クーラーや扇風機を上手に使う。
- ・運動時はこまめに休憩をとる。
- ・服装を工夫する。
- ・冷却グッズを活用する。



○応急処置

意識なし・反応がおかしい → 119番通報

*まずは意識の状態を確認...意識の有無について声をかけて確認する。

▼冷やすポイント

- 涼しい場所への避難...涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。
- 水分・塩分補給...スポーツドリンク、経口補水液等を補給する。
- 身体冷却...氷のうやぬれタオル等で積極的に体を冷やす。

首すじ、脇、足の付け根

○熱中症になりやすいとき



【野球応援に参加するみなさんへ】

当日の持ち物

- ✓冷たい飲み物(1500~2000mL程度) 水やお茶だけでなくスポーツドリンクも持参!できれば凍らせたペットボトルも。
- ✓帽子
- ✓タオル
- ✓日焼け止め
- ✓その他うちわや冷却グッズなど

体調を整えて臨みましょう!