

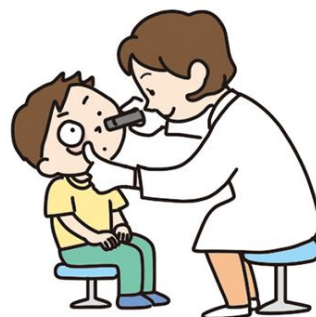


夏休みは元気になるチャンスです



治療・受診を済ませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療が済んだら学校へ治療勧告書の提出をお願いします。



食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランス良く食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつは控えめに。

少しずつでも早く寝よう！

いきなりは難しくても、今日は昨日より少し早く、明日はさらに早く・・・夏休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげましょう。



健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で異常の疑いがあった場合に治療勧告書を配付しましたが、受診はすすめているでしょうか？夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。

特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、早めの受診をお勧めします。

疾病や異常の疑いがなかった人は、去年の結果と比べて変わったことや、受診の対象にならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか？そうした部分にも注目し、今の状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまりたりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

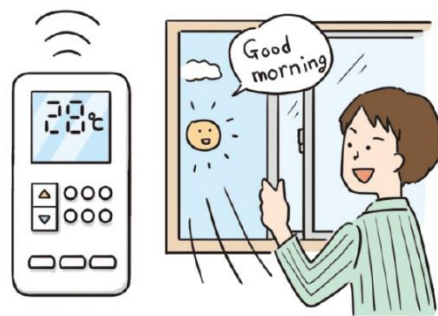
（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

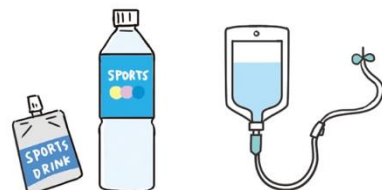
ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



熱中症の応急処置は「FIRE」!

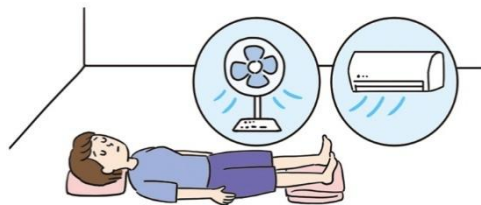
F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



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・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

