

いつもより短い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑さが厳しい9月ですね。水分補給をしっかりと、熱中症に気をつけて過ごしましょう。さて、今月は9月9日救急の日となっているので、応急手当や残暑を元気に乗り切る方法について話をしたいと思います。

◆ 自分でできる！応急手当

もうすぐ運動会の練習が始まります。軽いケガをした時の手当のポイントを図にまとめたので、確認しましょう。特に、こけたり、すりむいたりして保健室に来るときは、傷口の汚れを洗ってから保健室に来ることを覚えておいて欲しいです。そうすると、菌が体の中に入るのを防いでくれるし、手当てがしやすくなります。



◆ 残暑を元気に乗り切るために

8月末よりは暑さが少し落ち着きましたが、まだまだ熱中症には気をつけたいといけません。今一度、熱中症予防の方法をおさらいしてみましょう。

熱中症予防の基本は、「①こまめな水分補給」、「②暑さを避ける」の2点です。

- ・のどがかわくよりも前に、こまめに水分補給をしよう。
- ・運動をする時は、スポーツドリンクを活用することも効果的です。
- ・直射日光を長時間浴びないようにしよう。ぼうしや日がさを積極的に活用しよう。
- ・疲れを感じた時は、無理をせずに休憩しよう。
- ・体調に異変を感じた時は、遠慮なく保健室を利用しよう。
- ・3食きちんと食べ、早寝早起きをして、生活リズムを整えよう。

また、登下校中等の室外にいる時、周りの人と十分に距離を取れていれば、マスクを外しても大丈夫です。マスクの中に熱がこもることや、のどのかわきを感じにくくなることを防ぐことで、熱中症の予防ができます。

自分の健康を守るためには、自分でよく考えて、その時にあった適切な行動を取ることが大切です。熱中症にならないために、以上のことを気をつけて、自分でしっかりと対策ができる中学生になりましょう。