



あと少しで夏休み間近です。皆さん、1学期よく頑張りましたね。頑張った分、夏休みをリフレッシュしましょう！今年の夏は一段と暑くなると言われています。熱中症に気を付けながら、過ごしていきましょうね。楽しい夏をお過ごしください♪

## トピック1



夏休みまであと少し！

# 熱中症の症状を覚えておきましょう！

### 症状1

## めまいや顔のほてり

この症状がでたら熱中症のサインです



### 症状2

## 筋肉痛や筋肉の痙攣

筋肉がピクピクと痙攣をしたり、硬くなる場合があります



### 症状3

## からだのだるさや吐き気

からだがつったりし、力が入らない症状がでます



### 症状4

## 汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、または全く汗をかかないなど異常がある場合は熱中症の症状です



### 症状5

## 体温が高い、皮膚が異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。



### 症状6

## 呼びかけに反応しない 真っすぐ歩けない

反応がおかしい場合、歩けないなどの症状は重度の熱中症です。医療機関または救急車を呼びましょう

### 症状7

## 水分補給ができない

大変危険な状態です。むりやり水分を飲ませることはやめましょう。すぐに医療機関または救急車を呼びましょう。



もしも熱中症かなと思ったら・・・

- ・すぐに医療機関へ受診、または救急車を呼びましょう！
- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ・塩分や水分を補給しましょう（無理やりは×）

## 熱中症予防をしましょう！

日頃から「気温・湿度」を確認し、予防対策をしていきましょう！

### 3食の食事、睡眠をしっかりとろう



水分、塩分、栄養をとること、睡眠時にはしっかり休養をとることで熱中症予防にも最適！

### 実践してみよう！ 手のひら冷やし



手のひらには体温を調整する血管がありこの血管を通る血液を冷やすことで冷えた血液が体内を巡りからの体温を下げる効果があります！

### 熱や日差しから守ろう



帽子や日傘をさすことで直射日光を避けよう！なるべく日陰を歩いて活動しよう！

## トピック2



## ハンディファンの使い方を気をつけよう！

大きな事故につながる可能性があります。今一度使い方を確認しよう！

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、単体では使わずに、濡れタオルを併用しましょう！



周囲に注意し、髪の毛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
- などの場合には使わない

トピック3 本格的に暑い夏をのりきるために...

# 上手に水分をとろう！



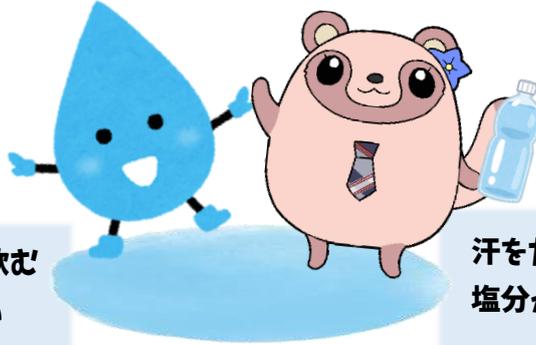
1回につきコップ1杯(200ml)程度を目安にこまめにとる

水分をとるタイミングを決めておく

- 朝起きたとき
- 夜寝る前
- 運動中と運動の前後
- 入浴の前後

には水分をとる習慣をつけよう

しっかり水分補給をして  
熱中症を防ごう



のどが渇く前に水分をとる

のどの渇きを感じたときにはすでに体内の水分量が足りない状態になっている



通常の水分補給では水や麦茶を飲む  
カフェインの含まれていないものが良い

汗をたくさんかいたときには  
塩分が含まれたスポーツドリンクを飲む

トピック4

目指せ！

# メディアコントロールの達人



メディアコントロールとは

メディアやSNSを上手に活用し、うまくつきあっていくこと。

メディア・SNS使用の3箇条

S しすぎない

- 適度な休憩をとって使う
- 自分をコントロールして使う
- やるべきこと(宿題等)を行ってから使う

N 流されない

- 知らない相手の指示は、絶対に聞かない
- ネットの記事や意見を疑って、自分の意見を持つ

S しっかり判断

- 有害サイトにアクセスしようとしていないかを判断
- 人が不快に感じることは、SNSに書き込まない
- 言葉遣いに注意する



メディア・SNS依存～心への悪影響～

### ●思考力・集中力低下、不安や抑うつ増加

メディアを長時間使用すると、人間が物事を考えるときに活発に働く「前頭葉」の血流が低下した状態になり、働きが鈍くなる。そのため、思考力や集中力の低下や、不安や抑うつ増加につながる。

### ●比較による劣等感・自己肯定心の低下

他人の投稿と自分を比較し、劣等感を抱きやすくなる。その積み重ねで、自己肯定感が低下する可能性がある。

### ●情報過多によるストレス

常に新しい情報が流れ込み、脳が休む時間がなくなりストレスを感じやすくなる。

### ●依存

SNSやメディアに依存し、利用をやめられなくなる。

メディア・SNS依存～体への悪影響～

### ●睡眠不足・睡眠障害

メディアからでるブルーライトでの影響で、睡眠の質が悪くなる。睡眠不足や睡眠障害を引き起こす可能性あり。寝る前はメディアを見ないようにしよう。

### ●視力の低下

目が疲れや目の疲れ、視力低下等の原因になる。メディアの画面は顔から30cm以上話して使おう。

### ●運動不足

体を動かす時間が減り、肥満や体力低下をまねく可能性あり。

### ●姿勢への影響

猫背やストレートネックになりやすく、肩こりや首の痛みから頭痛の原因となる。