

ほけんだより

ねっちゅうしやう ちゅうい 熱中症に注意しましょう

あつひがふえてきました、まだからだ暑さに慣れていない人もいます。は？こんな時期は熱中症になりやすいので特に注意しましょう。

ねっちゅうしやう じゅうしやうど 熱中症の重症度

I度 めまい・立ちくらみ
こむら返り・頭痛
手足のしびれ

すずしいところで休み、
すいぶん えんぶん
水分・塩分を
ほまらう
補給する



II度 吐き気
からだがつったりする
力が入らない

いふくをゆるめ
こおり
氷などで
からだを冷やす



III度 全身のけいれん
意識がはっきりしない
まっすぐ歩けない

すぐに
きゅうきゅうしや
救急車！！



もうじよ 猛暑 をのりきる強い味方 いい汗 をかこう！

あせ 「いい汗」には、こんな特徴があります！

あせ つぶ ちい 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ

じょうはつ サラサラで蒸発しやすい

ざっきん はんしよく 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



あせ いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、ねっちゅうしやうにもなりにくくなるのです。

あせ いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、えんぶん きゅうしゅうしよく 塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。

SNS の書き込みに気を付けて！

まわりの友達だけでなく、多くの人々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、ことばの行きちがいから思わぬトラブルが起こったり、危険なことにまきこまれたりする恐れがあります。

また、最近では迷惑行為動画を SNS に投稿して、大炎上するケースが相次ぎました。某回転寿司チェーンの動画を投稿した少年には、約6700万円の損害賠償を求める訴訟が起こっています。迷惑行為そのものの悪質性はもちろんのこと、動画が拡散したことで営業を妨害し、お店の信頼を貶めてしまったのです。

「友達だけしか見れないから」「鍵アカウントだから」大丈夫、ではありません。SNS に投稿するということは全世界に発信するということです。投稿ボタンを押す前に、もう一度、よく考えてみてくださいね。

- ①人の悪口を言ったり、貶めるようなことをしない。
- ②個人情報（住所、名前、学校名、年齢など）を書いたり、個人情報が特定できるような写真や動画を投稿しない。
- ③自分以外の人（友達、先生、周囲の人など）の写真や動画を許可なく投稿しない。
- ④社会的に認められないような発言の書き込み、写真や動画の投稿をしない。
- ⑤SNS で知り合った人と直接会う約束をしない。

