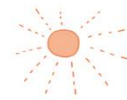


# 保健だより 9月

令和6年度  
埼玉県立北本高等学校  
保健室



## 熱中症に注意!

9月に入っても暑い日が続きますので、引き続き熱中症予防を心がけましょう。  
暑い時に長時間運動したりすると、体内の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温が上手に調節できなくなったりします。すると、喉が渇いて頭痛や体のけいれん発熱が見られます。暑い日は、いつも以上に自分の体調に注意しましょう。

### ココに気をつけて!

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する。**
- ・運動するときは、**ときどき休憩する。**
- ・体調が悪いときは、**運動しない。**



### 「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(\*)などを飲む。\*はきげんやけいれんがない場合



## 9月1日は防災の日!



すぐにできる!  
**スマホで防災**

### ハザードマップの確認



避難場所や経路などを確認しておきましょう。

### 災害時の連絡手段を決める

電話やインターネットなどが使えない場合の連絡手段や集合場所などを決めておきましょう。

### 避難場所の確認



### 災害情報入手できるアプリのインストール



ラジオは動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。



### モバイルバッテリーを持ち歩く

乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめです。



### 無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットが繋がりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



### 災害用伝言ダイヤル「171」

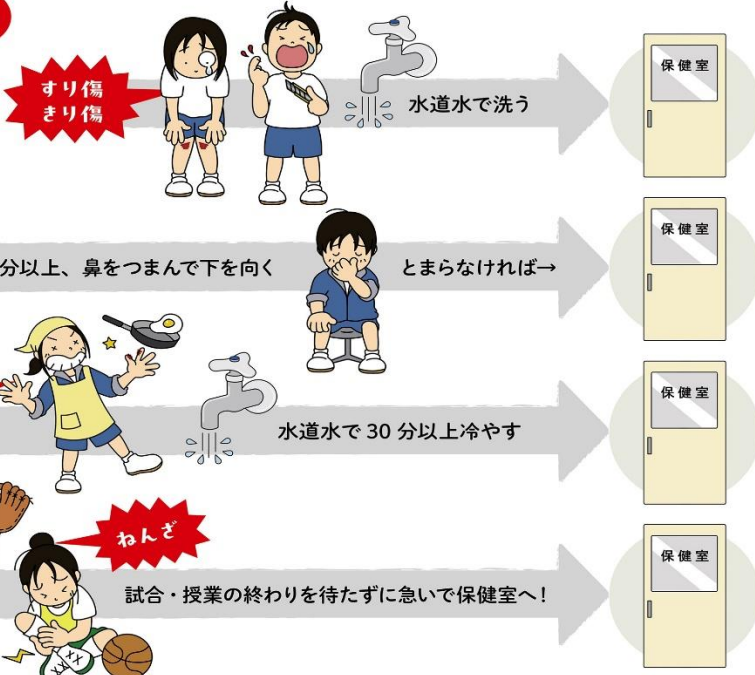
電話が繋がりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間(8月30日~9月5日)などに体験利用できるので試してみましょう。



保健室へ行く前に

# できることはないかな？

## 応急手当



## 救急車を呼ぶべき？

迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

☆これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...

☆体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか...

★ケガや病気の際は不安になるものです。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



## ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤	水のう	冷やす時間	やけどの場合
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。	冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。	応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。	すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て  
くださいな。

