



1学期も残り3週間。梅雨が明け、暑い日が多くなってきました。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。体調管理に気をつけて、暑さに負けない体づくりが大切です。

## 熱中症に注意！！

熱中症は、高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、重症になると命に関わることもあります。

### 熱中症になりやすい日

- 気温、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、こむら返り
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 意識障害、全身のけいれん、高体温

### 熱中症の応急処置



日陰や冷房の効いた部屋で休む



経口補水液などで水分、塩分を補給する



衣服をゆるめ、体を冷やす(脇の下、足の付け根、首など)



救急車を呼ぶ  
(意識がないとき、自力で水が飲めないとき)

### 熱中症を予防するために

- 生活リズムを整える  
(睡眠不足、体調不良も熱中症の原因となる)
- 外では帽子をかぶる
- 吸水性、通気性のよい服装をする
- こまめに水分補給をする
- 暑いときは無理に運動をしない

#### ★水分補給のポイント★

「のどが乾いた」と感じたとき、すでに体の水分は足りなくなっています。のどが乾いていなくても、こまめに飲むことで脱水を防ぐことができます。

また、たくさん汗をかいた時は、塩分も取れるスポーツドリンクなどが良いですが、スポーツドリンクには糖分もたくさん入っているため、飲み過ぎには注意が必要です。普段の生活では水やお茶がおすすめです。

# 保健集会を行いました

6月に小中学部、高等部1・3年生、高等部2年生の3回にわけて保健集会を行いました。テーマは「使ってはいけない薬とは？」です。その内容をご紹介します。

## ◇薬の正しい使い方

(医師に処方された薬、薬局で買った薬)

- 決められた量を守る
- 必要なときだけ使う
- 他人の薬は使わない

## ◇使用してはいけない薬物について

- 色々な種類がある  
(覚醒剤、大麻、シンナー、危険ドラッグ等)
- 見た目だけでは使ってはいけない薬物かわからない
- 使わなくても、持っているだけで犯罪になる

## ◇薬物が体と心に及ぼす影響

- 脳が正常に働かなくなる
- 幻覚、幻聴が現れる
- 体、心が壊れてしまう
- 依存状態になる

## ◇依存とは

- 「1回だけなら大丈夫だろう」と思って使ってしまうと、また使いたくなる
- 自分の力では止められなくなる

## ◇誘われた時の断り方

- はっきり断る 「使わないよ」「いやだ」
- 別の提案をする、話を変える
- 自分の気持ちを伝える 「怖いよ」
- その場を離れる、逃げる

薬物は絶対にダメです！  
もし誘われたら、しっかりと断りましょう。また、必ず信頼できる大人に相談をしましょう。



保護者の皆様へ

健康診断が終了しました。御協力ありがとうございました。健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかったお子さんには「受診のおすすめ」を配付しました。今後、夏休み等を利用して、医療機関へ受診していただきますようお願いいたします。なお、受診が済みましたら結果を学校までご提出ください。