

ほけんだより

令和4年(2022年)7月19日(月)
横須賀市立公郷中学校 保健室
第6号

8つの「とる」で、夏休みの健康をつかみとる!

<p>涼をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう。 ●少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所に移動しましょう。 	<p>水分をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。 ●特に運動時など大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに。 	<p>マスクをとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●暑い環境の中では、マスクをとって休憩しましょう。 ●マスクをとったときは、人と十分な距離(2m以上)をとるよう気を付けましょう。 
<p>自分の体調をみとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●朝晩の体温チェックをしましょう。 ●体調が悪いときは、自宅で休養し、外出は避けましょう。 	<p>疲れをとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●お風呂に入って1日の疲れをとりましょう。 ●毎日同じリズムで睡眠をとることも大事です。 	<p>情報をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●天気予報でその日の気温をチェックしましょう。 ●暑さに関する情報を事前に確認しましょう。 

+

人と十分な距離をとる

手洗いで汚れ・ウイルスをとる

感染症対策も続けましょう

保健室からのお願い

夏休み中も、「健康観察記録表」を使って、健康観察を続けてください。
毎日検温することで、自分の体調の変化に気づきやすくなります。
また、夏休み中に学習会や部活動で登校する際には、必ず持参し、夏休み明けに忘れずに学校に持ってきてください。
夏休み明け、みなさんとまた元気にお会いできるのを楽しみにしています。

海・川・プールでのもしものために! おぼれてしまったら... 3つの「ダメ」!



1 「助けて!」と大声で叫ぶのは「ダメ」

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

2 足がつかないところで立とうとするのは「ダメ」

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

3 沈まないように、とあわてて暴れるのは「ダメ」

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

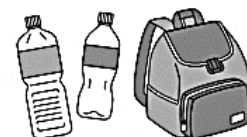
おぼれたときのキーワードは... 浮いて待て

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう!

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える



大の字になるように、手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

股(両足)を開く

おぼれている人を見つけたら...!



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求め声はかけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。