

夏休みの生活について

1 熱中症を予防しましょう

● 熱中症はこんな病気です

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の4つに分けられます。

熱けいれん

大量の発汗があり、血液の塩分の濃度が低下して足や腕、腹筋のけいれんや筋肉痛がおこる。

熱疲労

強くのどがかわく、全身のだるさ、めまい、吐き気、おう吐、頭痛などの症状がおこる。

熱失神

めまい、唇のしびれ、顔色が悪い、呼吸の数が増える。

熱射病

意識がなくなる。(呼びかけに反応しない、手が震える、まっすぐに歩けない等)

● 熱中症が起こりやすい条件

- 1 湿度が高い、急な温度上昇のときは要注意
- 2 体力の低い人、肥満傾向の人、暑さに慣れていない人、体調不良者



● どんな手当をすればいいの？

熱中症にならないように予防することが一番ですが、体調がおかしいと思ったらすぐに周りの人に伝えましょう。また、症状を見て早めに病院を受診することも大切です。

熱失神・熱疲労

涼しい場所で水分を補給しましょう！

熱けいれん

生理食塩水（0.9%の塩分）を補給しましょう！

熱射病

体を冷やしながら（首、わき、太ももの付け根を中心に）、一刻も早く病院へ！



※ 参考 大塚製薬ホームページ

2 こんなことに注意して楽しく元気に過ごしましょう



その1 早寝・早起きをしましょう

その2 3食バランスよく食べましょう

その3 適度な運動をしましょう

その4 事故に注意しましょう

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

な んどもこまめに水分補給

つ めたい食べ物や
のみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は
外で元気に遊ぼう

ち ょうしょく（朝食）は毎日必ず
食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって
疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
今日も元気！



SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむと
トラブルが起こったり、
大変な事件に発展する
ケースも！



★キケンな誘惑

こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも... やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...

友だちなら
つきあえよ

みんな
吸ってるしなあ...
1本くらいなら...

× 絶対ダメ！

- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる



吸いはじめる
年齢が早いほど、
がんで死ぬ
危険が高い！

お酒

友だちの家で宿題をしていると...

どんな味が試しに
飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃ
いいよね。
少しだけなら...

× 絶対ダメ！

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる



大人よりも
アルコール依存症に
なりやすい！

危険ドラッグ

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。
部活の悩み相談をしていると...

先輩の誘いだし、
1錠くらいなら...

これを使えば
悩みもすっきりするよ

× 絶対ダメ！

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン



お香やアロマオイル、
バスソルトと
混ざっていることも！

大事なのは「はっきり断る」こと！

こんな言葉で



1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているかわからないのでいりません

興味ないからいらないよ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る！

など

話をきかせる。
その話をきかせるのも
方法のひとつ

