

# ほけんだより 7月

令和5年7月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

期末考査が終わり、いよいよ夏が始まります。梅雨の間もじめじめした暑さに悩まされた人は多いと思いますが、暑さはこれからが本番です。水分補給、適度な休憩を意識して熱中症を予防し、充実した夏を過ごしましょう🌞

## 熱中症かも? 対応は「FIRST」

**F** Fluid (液体) **I** Ice (氷) **R** Rest (休憩)

水分補給 身体を冷やす 涼しい場所で

**S** Sign (兆候) **T** Treatment (治療)

症状を再確認 救急搬送・受診

## いい汗をかこう!

【いい汗の特徴は?】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

## 日焼けはやけど!

日焼け止め、使おうか?

夏のキケン、熱中症だけではなくありません。日光による日焼けや、急な天候の変化にも要注意! 外に出かけるときは、日焼け止めを塗る、天気予報をチェックするなど、事前に対策をしておきましょう。

**豆知識** 日焼け止めのSPFは、サンバーン(肌が赤くなる日やけ)の原因となる紫外線B波(UVB)を防ぐ指標、PAは、シミやしわの原因となる紫外線A波(UVA)を防ぐ指標です。日焼け止めを買うときは、数値もチェックしてみてくださいね👀

# 雷から身を守るために

## 雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

## 建物の中に避難しましょう!

木の近く ❌

軒下 ❌

※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。