



愛媛県立今治工業高等学校



生徒保健委員会

令和最初の夏がいよいよ本格的になってきましたが、皆さん、暑さに負けない生活を心がけていますか？ 暑いからといって冷たいものばかり摂取していると、夏バテになってしまいます。バランスのとれた食事・睡眠は、夏バテ防止には欠かせないことです。皆さん、夏バテにならないためにも、適度な運動と水分補給はしっかり行って、楽しい夏をすごしましょう。

腸炎ビブリオ食中毒に注意！

腸炎ビブリオ食中毒注意報が発令されました。(9/30まで)

腸炎ビブリオ食中毒は夏季集中的に発生します。
次の点に注意して、食中毒を防ぎましょう。

魚介類は、調理前に流水でよく洗う

・ビブリオは真水に弱い細菌です。

手洗いの徹底

・衛生の基本です。



短時間でも冷蔵保存4℃を徹底

・刺身等は僅かな時間でも室温に放置せず、

調理後は、速やかに消費

・腸炎ビブリオは他の菌に比べて非常に早く増殖します。

食中毒の3原則 「清潔」「迅速」「温度管理」に十分注意しましょう！

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。
答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。
答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。
答えは②。



炎天下では帽子を

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。
答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!

健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ

治療は夏休みのうちに



勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ、いい結果は出ません。自由に使える時間が

増える夏休みは、自分のメンテナンス