

熱中症に気をつけよう

真夏を感じさせる日が多くなってきました。夏休みもうすぐですね。

からだ暑さに慣れていない中では、運動などをしていなくても熱中症になる可能性があるのを知っていますか？総務省消防庁のデータ（令和5年）によると、熱中症の発生場所のうち約4割が「住居（敷地内すべての場所を含む）」だそうです。

特に、疲れていたり、調子がよくないときはこまめに休息を取ることが必要です。熱中症対策は、部屋は28℃以下を保ち湿度が高すぎないように調整する、夜寝る前に水分補給をする、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がける、汗をたくさんかいたときは塩分を補うなどがあります。



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

冷やしすぎは NG！ 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。





ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



今年度から、校内へのハンディファンの持ち込みが可になりました。
安全に、効果的に、使用しましょう。

S N S に 注 意 ！

夏休み中はS N S（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を利用する機会も増えるかと思いますが、使い方について考えたことはありますか？

S N Sを通じて多くの人と交流することは悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベートの写真を載せることで、思いがけない事態に巻き込まれることがあります。また、ちょっとした一言がいじめにつながることもあり得ます。その言葉やコメントは本当に必要か、送信ボタンを押す前にちょっと考えてみる心の余裕が必要です。



7月・8月のクオレの開室日

7月1日（火）、4日（金）、5日（土）、9日（水）、11日（金）
12日（土）16時まで、15日（水）13時まで、18日（金）
19日（土）、23日（水）12時まで、25日（金）、26日（土）
30日（水）12時まで

8月1日（金）、4日（月）、22日（金）、23日（土）、27日（水）
29日（金）、30日（土）

