

# ほけんだより

令和3年 7月13日  
渋谷区立笹塚中学校  
校長 大友文敬  
養護教諭 加藤昌子



東京都では、**緊急事態宣言**が発出されました。感染拡大をさせないためにもう一度、宣言中の行動を見直してみましよう。3密を避けることや手洗い、マスクの着用、体調がすぐれないときには、お休みをするようにしてください。

## 熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ  
こむら返り  
手足のしびれ など

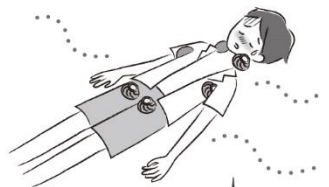
涼しいところで休ませ、  
水分・塩分を  
補給する



II度

吐き気  
体がぐったりする  
力が入らない など

衣服をゆるめ、  
氷のうなどで  
体を冷やす



III度

全身のけいれん  
呼びかけへの反応がおかしい  
まっすぐ歩けない など

すぐに  
救急車を呼ぶ

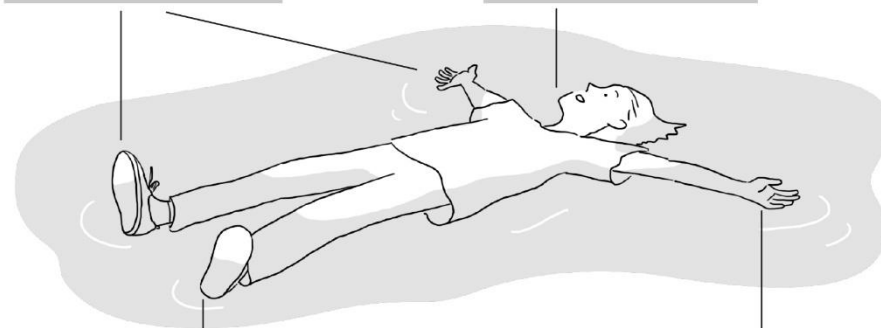


## いのちを守る合い言葉 ういてまで

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすればいいのでしょうか？ できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合い言葉は『ういてまで』です！

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る



靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

毎年のように中高生が川でおぼれて命をおとってしまう悲しいできごとが起こっています。危険な場所には近づかないことが一番ですが、わずか10cmの深さでも溺れてしまいます。また、溺れる時は、実際は静かに溺れていくので周囲が気づきにくいこともあるので注意が必要です。



春の健康診断において受診勧告を受け取り、まだ受診していない場合には、夏休みの期間を利用して受診するようにしましょう。