



“うつらない” “うつさない” 感染症対策および熱中症対策のための行動をお願いします。

生徒や同居している家族が発熱等の症状がある場合には担任にお知らせください。



熱中症 予防対策 と 応急手当

涼をとる

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！



水分をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に）
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



マスクをとる

- マスクをとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう
- 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



自分の体調をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- 体調が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう



疲れをとる

- お風呂に入って1日の疲れをとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



情報をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの情報を事前に確認しましょう



熱中症 応急処置は「FIRE」で！

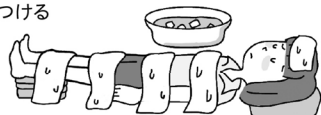
F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



【熱中症予防のポイント！】

体を冷やすなら「手のひら」

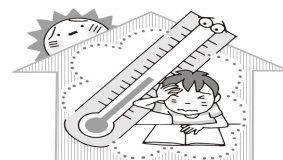


★暑い日には冷えたペットボトルを手に握ろう。

（冷蔵庫や自販機から出た直後は約5℃）

★適温は15℃前後

15分ほどは効果が持続！

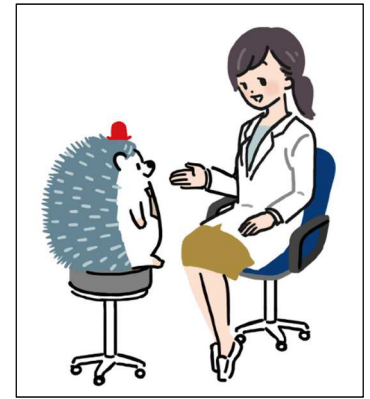


屋内でも熱中症に気をつけて

特集 中高校生のニキビについて～ニキビは「皮膚の病気」です～

気づいたらニキビができています!?… そんな経験はありませんか？

最近、顔にニキビができてやすくなったけど、どうしてだろう・・・
と思ったことはありませんか？ 実は中高生の皆さんの年齢になると、
皮膚を保護するあぶら分（皮脂）の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせ
ニキビができてやすくなります。そこで、このほけんだよりでは、ニキビ
について解説していきます。



ニキビの原因と種類を知ろう

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症（赤み）の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

ニキビの原因と種類を知ろう コメドの段階で治療するのがおすすめです。

マイクロコメド 微小面ぼう	コメド 面ぼう	赤ニキビ	かろう 化膿したニキビ
<p>毛穴 毛包 アクネ菌 皮脂腺</p>	<p>毛穴がつまり、 中で皮脂がたまる 触るとざらざらする</p>	<p>アクネ菌 好中球 (白血球) 炎症を 起こす物質</p> <p>毛穴の中で増えた アクネ菌が 炎症赤みを起こす</p>	<p>アクネ菌 好中球</p> <p>炎症が広がる 膿がたまって 黄色く見える</p>

炎症(赤み)が広がり、悪化するとニキビ痕(あと)が残る可能性があります。

ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。
ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

ニキビで悩んだら・・・

一人で悩まずに、家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しよう！

ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。

ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。

治療からスキンケアまで
ニキビの情報満載！
ニキビ一緒に 検索

ニキビ
一緒に治そう
Project

情報提供：「ニキビ一緒に治そう Project」