

# ひだまり

—ほけんだより—



2023. 7. 19. WED

4号 北中城高校保健室

## 夏休みがはじまります

来週から待ちに待った夏休みがはじまりますね。  
夏と言えばプールや海のレジャーを  
計画している人も多いのでは？  
でも夏になり水難事故のニュースも増えています。  
皆さんは「**UITEMATE**」知ってますか？  
もしも溺れてしまったら「浮いて待て」という意味です。  
この言葉は日本だけでなく海外でも使われているそうです。  
海のレジャーは十分気をつけて！！！！  
それでも不測の事態が起きてしまったら  
冷静に「ウイテマテ」を思い出してね。

あわてずに  
ういてまて!

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える



手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

## 夏休みは治療のチャンス！

治療勧告の用紙を受け取り受診してくれた皆さんありがとう。  
保護者の皆様もご協力ありがとうございました。  
夏休みは病院へ行くチャンス。

**この機会に検査・治療を済ませましょう**



治療はいつするの？

## 熱中症に気をつけて

**我慢は熱中症のもと**

- ① のどの乾きをガマンしない！こまめに水分補給。
- ② 体調が悪いときはガマンしない！体調が優れないときは無理して運動しない。
- ③ 猛暑をガマンしない！気温 31 度を超えたら激しい運動はしない。

声をかけあって  
予防しよう

