

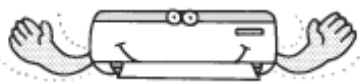
7月 保健管理センターだより

体も喜ぶ節電 チャレンジ！

蒸し暑い日が続いています。
毎年この時期になると注意しなければ
いけないのが熱中症。
熱中症は知識と意識で予防できます！
この夏も健康で乗りきれないようにしっかり
体調管理しましょう。



エアコン



設定温度を
2 高くて
10%の節電

外気温との差が少な
くなれば、からだへの
負担も軽くな
ります。



エアコンの代わりに
扇風機を使って
50%の節電

風があると、体感温度が
下がって涼しく
感じます。
直接、風に
あたらないこと



テレビ

使用時間を
2/3 にして
2 %の節電

目の疲れや
睡眠不足を
防いで、
スッキリ元気！



早寝・早起き



エアコンや照明器具
テレビの無駄遣いを
防いで
プラス数%の節電

生活リズムが整って
夏バテも撃退！



ここに注意！！

■ 熱中症に注意！！
室温をこまめにチェック
水分補給も忘れずに！



■ 必要な明るさは Keep !
読書や勉強のときは、
必要な明るさはキープして！



熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス♪

寝る前に明るい光を
浴びない



夜のメールチェック
は、ほどほどに！

冷感素材の寝具や保冷
材・アイス枕を活用



手や足に当てると
気持ちがいいよ。

エアコンや扇風機もタイ
マーを使って上手に活用



温度は高めに設定
タイマーは3時間で

寝る1時間前にぬるめ
のお風呂に入る



シャワーだけよりも
深部体温が下がりやす
くなります

熱中症の応急処置は「FIRE」！

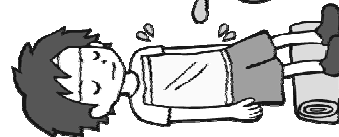
F Fluid・・・液体（水+塩分）の経口摂取
意識がある場合はスポーツドリンク等を飲ませる。



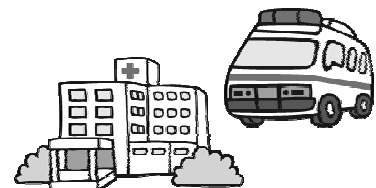
I Ice・・・身体の冷却
風を送る。氷のう等で首筋、脇の下、足の付け根など冷却。



R Rest・・・運動の休止・涼しい場所で休む
衣服をゆるめ、涼しい場所で休ませる。



E Emergency・・・「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報、意識の状態・体温のチェック、現場での状況、
気温、運動の強度・時間などを救急隊に説明。



何が問題？

脱法ハーブ



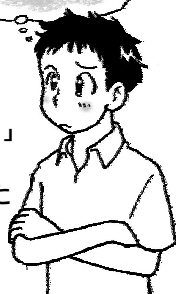
脱法ハーブ問題について

ドラッグの一種！

化学物質を植物片等に混入させたもので、麻薬や薬事法で規制する成分が含まれていることがあります。

また、「お香」や「アロマリキッド」などと使用方法を偽って、店舗での対人販売、インターネットを利用した販売、自動販売機による販売など、様々な形で販売されており、安易に入手しやすい状況にあります。

脱法ハーブ…？



「ハーブ」とは、まったく別のもの
「ハーブ」は、病気の症状をやわらげたり、料理用のスパイスとして、古くから使われてきた植物のこと。

脱法ハーブとは、
まったく別のものです。



麻薬と同じ作用があります！

- 意識障害
- 呼吸困難
- 幻覚
- 興奮



「脱法ハーブ」を吸引したあと、体調が急変し、死亡した例も報告されています。複数の物質が合成されていて、人体への影響がよく分かっていない恐ろしさがあります。

吸うと、
どうなる？



信じてはダメ!! 全部ウソです

疲れがとれて、
集中力が
高くなるよ。



簡単に
ダイエット
できるよ。



クセに
ならないから
大丈夫！



簡単に、疲れが
とれたり、やせ
たりするのは、
薬物の作用の表
れです。



薬物には、一度経験すると繰り返したくなる「依存性」があります。

こんな事件が起こっています

雑貨屋で買った脱法ハーブを吸引した少年数名が意識を失い、救急車で病院に運ばれた。



脱法ハーブを吸引後、「追われているような」幻覚に襲われ車を暴走させ、事故を起こした。

