

保健通信7月号

益田翔陽高等学校 保健室

令和5年7月21日



1学期が終わり、いよいよ明日から夏休みが始まります。

1年生のみなさんは新しい学校生活はどうでしたか？新しい教科の勉強や実習にも少しずつ慣れてきたことと思います。2、3年生のみなさんはこれから進路に向けて、勉強・部活動にがんばってほしいと思います。

熱中症に注意しよう

連日、30℃を超える猛暑日が続いています。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。体調が悪い時や、暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。

<熱中症を予防するには>

- ◎涼しい服装、帽子をかぶる
- ◎日陰を利用
- ◎規則正しい生活（睡眠・食事）
- ◎水分・塩分の補給

熱中症の対応について

- * 涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる
- * 意識障害がある場合は、救急隊を要請
- * 水分摂取 * 摂取できない場合は病院へ行く
- * 体を冷やす
氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの太い血管を冷やすと効果的！
- * 症状が改善されなければ、病院へ行く

夏休みを利用して治療しましょう

4月～6月にかけて健康診断を実施しました。健康診断の結果、受診が必要な人は夏休みを利用して治療を済ませましょう。治療が終了したら、治療報告書を学校（保健室）まで提出してください。

感染症予防について

1学期は、市内でもインフルエンザやコロナウイルス感染症が多く出ていました。本校では大きな流行は見られませんでした。夏休み中も気を緩めることなく、基本的な感染症予防（手洗い・換気・体調管理・必要に応じてマスクの着用など）に心がけて過ごしてください。

<水分補給のポイント>



飲み物は、活動にあわせて1ℓ以上はとるようにしましょう！

※運動開始前に水分補給をする。200mlくらい。

運動中は、20分～30分に1回程度、水分補給をする。

この時は、乾きをうるおす程度とる。

※大量に汗をかく場合には水分だけでなく、スポーツ飲料などの塩分濃度0.1～0.2%程度の水分補給が必要です。

夏休み中も、事故に遭わないように気をつけて過ごしましょう