


## 熱中症を予防しよう！

### 熱中症になりやすい条件

どのような場所でなりやすいか(環境)	どのような人がなりやすいか(からだ・行動)
<ul style="list-style-type: none"><li>・気温が高い、湿度が高い</li><li>・風が弱い、日差しが強い</li><li>・急に暑くなった</li></ul> <p><u>(特に梅雨明け直後は要注意！)</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・脱水状態にある人</li><li>・過度の衣服を着ている人</li><li>・普段から運動をしていない人</li><li>・暑さに慣れていない人</li><li>・体調不良の人</li></ul>

### こんなときに要注意！熱中症の症状

#### 重症度Ⅰ度

- ・めまい、立ちくらみ、生あくび
- ・大量の汗をかく
- ・筋肉痛、筋肉のこむら返り

→涼しい場所での休養と水分・塩分をとりましょう。

#### 重症度Ⅱ度


- ・頭痛、嘔吐、吐き気、下痢
- ・身体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

→医療機関を受診するとともに、水分・塩分補給をしましょう。

#### 重症度Ⅲ度

- ・高体温
- ・意識障害
- ・汗が出ない

→すぐに救急車を呼びましょう。



### 熱中症予防の5ヶ条

#### ①暑さを避けましょう

暑い日は無理な外出は避けましょう。どうしても外出しないといけない場合は、適宜休憩を取り、無理はしないようにしましょう。

#### ②こまめに水分補給をしましょう

暑い日には自分が気づかないうちに汗をかいています。運動の有無にかかわらず、こまめに水分補給をしましょう。また、のどが渇く前に水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに！(スポーツドリンクがおすすめです◎)

#### ③急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう

特に梅雨明け直後は要注意です。暑いときは無理をせず、徐々に身体を慣らしていきましょう。

#### ④規則正しい生活を送り、体調が悪い時は絶対に無理をしないようにしましょう

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。睡眠や食事をしっかりとるなど、普段から規則正しい生活を送りましょう。体調が悪い日は暑いところでの活動は控えましょう。

#### ⑤マスクの着用について

体調に応じて、屋外で人と2m以上離れている場合は、マスクを外しましょう。マスク着用時は、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



## 夏休み中も感染予防対策を行いましょ

現在、新型コロナの感染者数が増加傾向にあり、第9波が来ていると言われています…  
2学期は学園祭も控えています。学園祭に向けて、一人ひとりが感染予防対策を行いましょ！

### 夏休み中に気をつけてほしいこと

#### ①部活などで登校する場合は、登校前に健康観察を行ってください

発熱やのどの痛み、咳などの普段と異なる症状がある場合は、無理をして登校せず、自宅で休養してください。

#### ②部屋の換気を行う

少なくとも30分に1回は、部屋の換気をしましょ。

#### ③こまめに手指の消毒を行う

外出後やトイレの後、食事の前後に石けんで手洗いをしましょ。  
手指消毒用アルコールを使用しても良いです◎



### 2学期が始まる時に気をつけてほしいこと

#### ①登校前の(毎朝の)検温や風邪症状の確認をしてください

発熱やのどの痛み、咳などの風邪症状がある場合は、医療機関を受診し、その結果を学校まで連絡してください。

#### ②校内でもこまめに手指の消毒を行う

学園祭準備が始まり、学年を超えた活動が多くなります。こまめに石けんを手を洗ってください。  
校内にある手指消毒用アルコールを使用しても良いです◎

## \* 保健室よりお知らせ \*

#### ①1学期に実施した健康診断の結果について

健康診断の結果、治療が必要な人には「検診結果のお知らせ」というプリントを渡しています。結果通知をもらって、まだ受診をしていない人は、この夏休みを使って受診や治療をしましょ。  
病院を受診したら、病院で「検診結果のお知らせ」を記入してもらい、保健室へ提出してください。

また、結果通知をもらってなくても、気になる症状があれば、夏休みの間に受診や治療をしましょ。2学期が健康で元気にスタートできるようにしましょ！

#### ②スポーツ振興センター手続きについて

授業中や部活中など、学校の管理下でけがをして受診をしたとき、給付金が支払われる制度です。(ただし、金額が1,500円以上になった場合が対象です。)学校の管理下でけがをして受診して、そのことを保健室へ連絡していない人は、早めに保健室に来てください。

