



熱中症に注意

予防のために

水筒を持参しよう!!



熱中症とは

暑くて温度が高いとき激しい運動をしたり、高い湿度の室内にいたりすると、身体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして頭痛やめまい、痙攣などが起こります。重いと命に関わります。

熱中症になりやすい環境

- ◆ 気温や湿度が高いとき
- ◆ 急に暑くなったとき
- ◆ 風がないとき
- ◆ 日差しや照り返しが強いとき

熱中症になりやすい状態

- ◆ 寝不足のとき
- ◆ 朝食抜きのとき
- ◆ 下痢や発熱のあるとき

熱中症を防ぐためには

- ◆ 暑さ本番を迎える前に、軽い運動で暑さに慣れておく
- ◆ しっかり睡眠、朝食は必ずとる
- ◆ 水分と塩分の補給
- ◆ 体調不良時は無理をしない
- ◆ 運動時は涼しい場所でこまめな休憩をとる

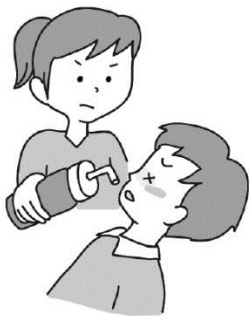


熱中症

応急処置は『**FIRE**🔥』で!

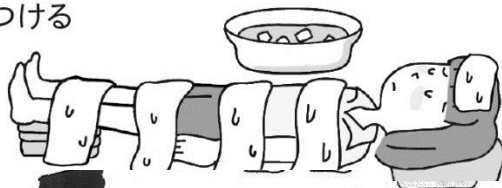
F Fluid...水分補給

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



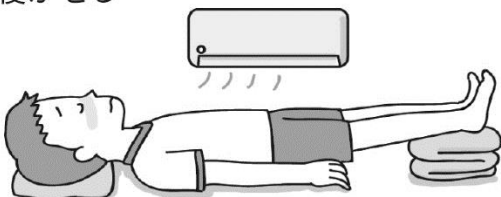
I Ice...冷却

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



油断せずにつづけよう!! 大切な友達と家族を守るための

コロナウイルス感染症予防対策!

By Yuto

保健室より保護者の皆様へ



●熱中症対策のために水分の準備をお願いします！！

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。
例年この時期には、まだ身体が夏の暑さに充分慣れず、熱中症と見られる頭痛や吐き気による来室が増えてきます。
特に体育や実習などで身体を動かす授業のときに、このような症状を起こす生徒のなかには、朝食を摂っていない、または水分を全く摂っていないケースが目立ちます。
先日、学校薬剤師の岩永先生より「熱中症対策」として、以下のように水分摂取は必須であるとのことがありました。

汗をかいたらコップ1杯の水分を摂りましょう。

汗をかかなくても休み時間には100mlの水分を摂りましょう。

喉が渇く前にこまめな水分補給をすることが熱中症予防の第一歩です！

高校生になると水筒を持っていくことを面倒くさく思い、嫌がる場合が多くあると思いますが、命を守るためには格好より中身です。

コロナウィルス感染症の影響で夏の授業日が増えておりますし、今年も猛暑が予想されるということですので、保護者の皆様の愛情のこもった水筒を、是非夏の間は持参させてください。

※特に汗を大量にかく事が予想される体育の授業日や運動部活動の場合は、塩分入りをお勧めします。

●新型コロナウイルス感染症対策



暑い季節がやってきました。

朝の検温他、ご家庭での健康観察等、引き続きご協力いただきましてありがとうございます。

県内ではここしばらく落ち着いた状況が続いておりますが、都心ではまだまだ心配な状況です。気温が上がってまいりまして、マスクの常時着用も厳しい状況となっておりますが、学校は集団活動の場でありますので、必要に応じてマスク着用をお願いするようにしています。

空調使用時も定期的に換気を行うなど、波高生の皆さんが安心して過ごせるよう、これからも、3密を避けた予防対策に努めてまいります。今後ともご家庭でのサポートをどうぞよろしくお願いいたします。

●定期健康診断を進めています

検診名	実施対象・日時	検診名	実施対象・日時
内科検診	1年：7/14 2年：6/30 3年：6/23	歯科検診	1年：6/25 2年：7/9 3年：7/16
尿検査（1次）	全校生徒：4/14・15	心臓検診	1年：6/15
尿検査（2次）	該当者のみ：5/28・29	結核検診	1年：6/15
身体測定	全校生徒：体育の授業時	眼科検診	1年：7/17

※耳鼻科検診は未定

検査や受診の必要な場合はその都度お知らせしております。早めの対応をお願いします。