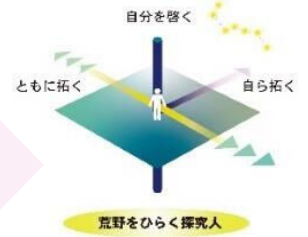


8月 保健だより

7・8月の
健康・環境目標

- ① 熱中症に気をつけよう
- ② 冷房と教室環境について考えよう



北高祭

が行われます！



3日間
健康に！

NO 熱中症！みんなで注意！

熱中症は予防できます。しかしどんなに気を付けても、**脱水症状が続いて熱中症になっても自分では気づきにくい**ものです。周りの人が普段と違う様子を見かけたら声をかけてみてください。「なんとなくボーっとする」や「頭が痛いかも、、、」と答えた場合、すでに熱中症が進行している状態です。

今年は、体育館工事のため、**屋外ステージでの発表が多く**あります。**普段以上に熱中症対策**をして、臨みましょう！



コンディションを整えて



早起きに備えて

早めに寝て**睡眠時間を確保！**

朝ごはん必須。

おかずを食べることで水分と塩分も同時にとれます！



活動時の持ち物



平日の応援練習でも被らない？



外で活動するときは、日差しを避ける物やスポーツ飲料水を持ち歩きましょう。北高祭中の活動が多い人は、おにぎりなどの捕食があると○。

体調不良の人は、どちらの質問が答えやすい？



QUIZ



大丈夫？

or

どうしたの？

「実は、、、」と話しやすいのはこちら！



白熱する体育祭

けがをしたらどうしたらいい？

応急手当の基本は

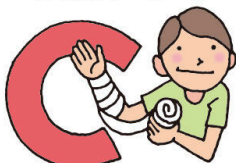
RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

擦り傷、打撲、捻挫、、、けがにも色々ありますが、どんなけがも最初の処置が肝心です。けがの悪化を予防したり治りを早くしたりするために、けがをしたと思ったら、できるだけ早くRICEを実施しましょう。体育祭では、救護所を設置しています。気軽に来てください。

冷房と換気について

冷房時も換気をしましょう。また教室が南側にあり、冷房時も日中教室内の温度が上がり暑く感じている人もいないのでしょうか？換気をしながら冷房が効果的に効くように工夫しましょう。

ポイント

- 排熱** …登校したら窓を開け、教室内にこもった熱気を外に出す
- 遮熱** …換気のみだけ窓を開け、後は閉め、カーテンも閉める。遮光カーテンも閉める。
- 循環** …サーキュレーターは冷気を循環させるように使う。（知恵の使いどころ）



Air conditioner 28℃

ECO



廊下側の前後の欄間は常に30cm開けよう！！！！



健康診断で「受診勧告書」を貰った人へ

受診勧告書を貰った人の中で、治療がまだの人には夏休み前にお知らせをしましたね。夏休みを利用して病院は受診できましたか？既に受診をして受診報告書を提出していない人は、保健室へ速やかに提出してください。

