

78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 体調管理は入念に

連日の猛暑の中、文化祭や体育祭の準備を頑張っている北高生のみなさん。文化祭と体育祭を楽しみきるには、**事前の準備と体調管理が必須**です！**健康と安全に気を付けて**北高祭を過ごしてください。

コンディションを整えて

✓ 朝ごはん

パンよりお米。さらにおかずをプラスして
食べることで水分と塩分を同時にとれます！



✓ 睡眠時間を確保

早起きに備え早めに寝て睡眠を十分にとってください。
睡眠不足は熱中症のもとです。

活動時の持ち物

- ・スポーツ飲料水
- ・塩分タブレット
- ・体をクーリングできるもの（小型扇風機、クールネックリングなど）



文化祭中の体育館の室温とみなさんの熱気は想像以上です
熱中症予防対策は十分に行い活動してください

現在流行中の感染症 に注意！



百日咳

全国で百日咳が流行しています。今年は、特に10代の患者が多い傾向です。咳が長引く場合は、早めに医療機関への受診をしましょう。日常での感染対策（手洗い、マスクの着用や咳エチケットなど）が予防に有効です！

新型コロナウイルス

8月下旬から、岐阜県内で患者報告数が増加しています。症状に、「カミソリを飲んだようななどの痛み」が特徴です。暑さにより、免疫力が低下しやすく、夏季は新型コロナウイルスが流行しやすいです。十分な休養と感染対策で防ぎましょう！

まだまだ続く暑さ × 熱中症予防

今年6月、JSPOによる「**スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条**」が改訂されました。スポーツ活動中の身体冷却の有効性が認められたためです。これは、**日常の暑い環境の中での活動にも当てはまります。**

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 2 急な暑さに要注意
- 3 失われる水と塩分を取り戻そう
- 4 **冷やそう、からだの外から内から**
- 5 体調不良は事故のもと

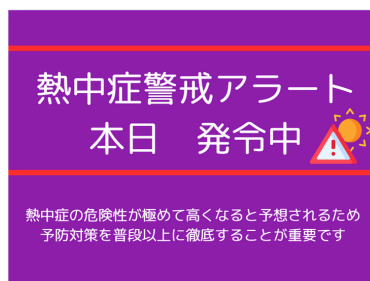
※JSPO日本スポーツ協会より引用して改変



暑さ負債・蓄積熱中症

暑さ負債は、猛暑が続くことによりストレスや疲れが溜まった状態のことを指す言葉です。また、蓄積型熱中症も昨今話題となっています。「頭痛がひどくなる」「めまい」「吐き気・嘔吐」「手足のしびれ」などの脱水症状があり、慢性的に続いたり、何度も症状を繰り返すことが特徴です。

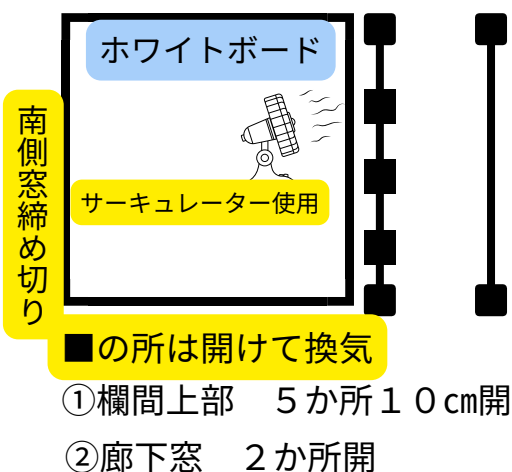
連日の暑さや、北高祭の準備、宿題や塾で寝る時間が遅くなるなど疲労がたまりやすいです。**睡眠時間の確保、こまめな水分と塩分の補給**で夏を乗りきりましょう！



熱中症警戒アラートが発令された日は生命館各階電子掲示板にてお知らせ中

換気と冷房効率

【教室の換気案】



- ① 欄間上部 5か所 10cm開
② 廊下窓 2か所開

岐阜北高校の教室の温度が、各階で異なることを知っていますか？暖かい空気は上がるため、階を上がることに室温が上昇します。つまり、生命館3階2年生の教室は暑くなりやすいです。一方で、コロナ禍では積極的な換気が励行されていました。新型コロナウイルスが5類に移行しても、その感染力は衰えません。**温暖化による気温の上昇に対し、私たちはどのように冷房下の環境を整えればよいのでしょうか。**左図は、7月に保健委員が実施した換気と冷房効率の検証結果です。室温を29℃台、CO₂濃度を基準値に収めました。各教室の実情に応じて換気を工夫してみてください。