

コロナ禍で学んだ「感染予防行動」を、場面に応じて実践しよう！

保健だより

令和6年7月
本巣松陽高校
保健室(島崎)

「熱中症」に気を付けよう

気象庁の予報によると今年の夏(6~8月)も全国的に気温が高いと予想されています。熱中症からみなさんの命を守るための取組みがアップデートされています。岐阜県では令和6年5月、「熱中症対策ガイドライン~学校教育活動における判断と行動の目安~」が改定されました。本校での取り組みの一部と、熱中症・夏バテ対策に関する豆知識を紹介します。

☀️ 熱中症になりやすい人



熱中症知識① 「命を守る」ことが最優先！WBGTを毎日測定しています

毎日、体育館と運動場のWBGT(暑さ指数)測定 31以上で原則運動中止・内容変更

エアコンがない体育、部活動、登下校については、WBGTの測定を行い慎重に対応しています。こまめな水分・塩分補給だけでなく、携帯扇風機、日傘、ウェットタオル等の使用も促しています。

プールの見学者
には日傘を準備

熱中症知識② 熱中症・脱水症になった当日は再発しやすい！

涼しい場所でいったん回復しても、暑い環境ですぐ再発します！

- 回復しても、当日は暑い場所での活動を中止し、運動は控えましょう。
- 一人での下校は危険。友人と一緒に帰るか、保護者に迎えに来てもらいましょう。
- 帰宅後も要注意。暑い部屋や長風呂で再発の危険大！エアコンを使って涼しくしましょう。



熱中症知識③ スポーツドリンクで下痢する人へ

人工甘味料が原因かも？！塩タブレット、梅干し等を使ってみよう

スポーツドリンクが体に合わないという場合、それは中に含まれる特定の人工甘味料の摂りすぎで下痢する人がいます。違うメーカーへの変更、『塩あめ・梅干し等+水』に切り替えてみましょう。

熱中症かも？と思ったらすぐに処置を！



めまい、立ちくらみ、
筋肉痛、汗が止まらない

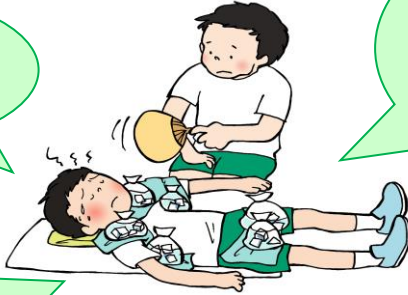


頭痛、体がだるい、
吐き気、力が入らない



意識なし、体温が高い、
けいれん、反応がおかしい

涼しい場所へ移動さ
せ、衣服をゆるめる。



首の後ろ、脇の下、足の付
け根などを冷やす。冷やす
物がなければ水をかけて、
風をあてる。

救急車要請



病院へ搬送



意識がはっきりしてい
れば水分をとらせる。
経口補水液や薄い食
塩水がよい。

自分で水分摂取ができない
回復しない

こんな相談先があります！

○ワンストップ支援センター 全国共有#8891 (通話料無料)

あなたが望まない性的行為は、相手が誰でも、どんな状況でも「これらは全て性暴力・人権侵害」です。

○ぎふ性暴力被害者支援センター 058-215-8349 ^{やさしく}

性暴力被害にあわれた方やそのご家族、身近な人のための相談・支援窓口です。
24時間対応・無料・匿名可・友だちからの相談や男女問わず相談 OK

LINE公式
アカウントあり

【支援センターでできること】

- ①電話・メールによる相談
- ②面接による相談(予約制)
- ③希望に応じて専門機関(病院、カウンセリング、法律相談所、警察など)へ。支援員が付き添います。

○LGBT 専門相談 058-278-0858 (直通・相談料無料・通話料のみ)

LGBT の方やその家族・友人・パートナーなど周囲の方々が抱える様々な悩みについて
専門相談員がお話を聞きます。第3金曜日の17:00~20:00