

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！

令和7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学校の取組みもアップデートしています。熱中症対策豆知識を紹介します。

熱中症知識① 「命を守る」ことが最優先！WBGTを毎日測定

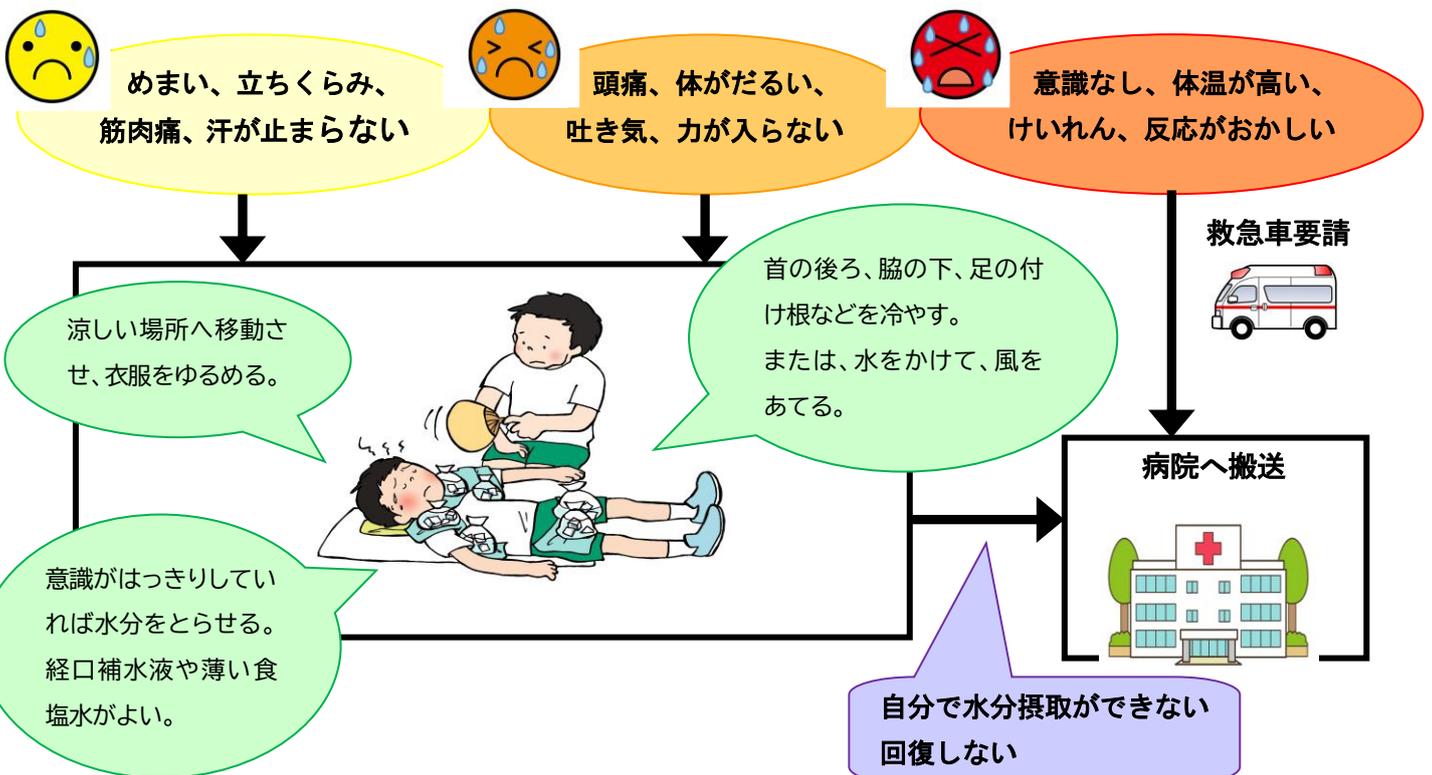
スポットクーラーや扇風機しかない場所(体育館、武道場、運動場)での活動は、毎日 WBGT の測定を行い慎重に対応しています。こまめな水分・塩分補給と、ハンディファン、日傘、帽子、ウェットタオル等の使用も促しています。

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！

- 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過ごしましょう。

熱中症知識③ スポーツドリンクで下痢 人工甘味料が原因かも？！

スポーツドリンクが体に合わないという人。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場合があります。違うメーカーへの変更、『塩タブレット・梅干し等+水』に切り替えてみましょう。



「雷鳴」が聞こえたらすぐ避難



天気が急変しやすい夏。特に8月は日本で落雷による被害が一番多い月です。天気の急変の原因は「積乱雲」という雲です。発達した積乱雲は「雷」「激しい雨」「竜巻」などを引き起こすことがあります。

積乱雲(入道雲)が近づいてくるサイン

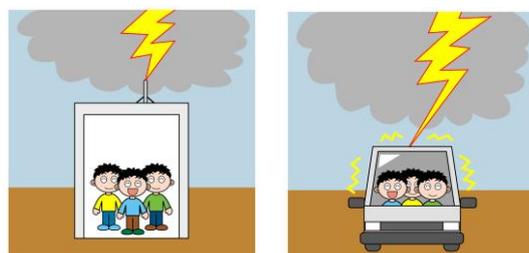


- 真っ黒い雲が近づいてきた
- 雷の音が近づいてきた
- 急に冷たい風が吹いてきた



すぐに危険な場所から離れ、安全な場所(丈夫な建物の中、車の中)に避難しましょう！

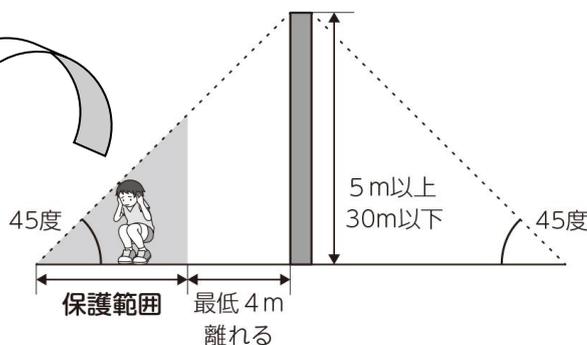
**「たぶん大丈夫」「自分は大丈夫」は絶対ダメ！
自分の身は自分で守りましょう**



活動の再開は「30分ルール」を厳守

雷鳴後、30分たっても雷鳴が聞こえなければ、活動再開の目安。すぐ再開するのは大変危険です。

木の下や電柱のそばは危険大 木や電柱から、**4m**は離れましょう！



夏休みは治療のチャンス



三者懇談時、すべての方に「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。

7月16日現在、延べ107人から受診報告書が提出され、**受診率は23.8%**です。ぜひ、夏休み中に、検査や治療をすすめてくださいね。

治療勧告書を紛失した場合は、医療機関の領収書(写し)を受診報告として提出していただいても構いません。保健室で再発行もできます。