



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

7月に入り本格的に暑い日が増え、いよいよ夏本番ですね。4月から始まった1学期も残り3週間ほどです。みなさん、ここまでよく頑張りました！暑すぎて『今日は学校に行きたくないな…』という日もあるかもしれませんが、あと少しです！各自のペースで残りの1学期を乗り切りましょう。そして、夏休みでしっかり英気を養い、2学期に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています(^^)



熱中症予防の ポイント

をおさえて **熱中症** から **身を守ろう！**

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症は予防できる！

熱中症は、以下の3つの条件が重なると、より引き起こされやすくなります。

～環境の条件～

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・締め切った室内
- ・急に暑くなった日 など



～身体条件～

- ・寝不足
- ・下痢や発熱などの体調不良
- ・持病がある
- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・身体に障害がある など



～行動の条件～

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業・運動
- ・水分補給がしにくい など

➡ この条件の中の、ひとつでも対策できるものは対策して、熱中症予防に努めましょう！

☀ 環境の条件でできること

◎ 気温・湿度をいつも気にする



自分がいる場所の気温・湿度を気にする癖をつけましょう。また、熱中症の危険がある日は、気象庁と環境省から『熱中症警戒アラート』が発表されます。環境省のLINE公式アカウントを登録しておくと、暑さ指数や熱中症警戒アラートを知ることができます。



かんきょうしょう
環境省LINE アカウント

◎ 熱や日差しから身を守る



日傘や帽子を利用して、直射日光をよけるのもポイントです！

◎ 室内を涼しくする



エアコンや扇風機を活用し、室温を適度に下げましょう。室内だからと言って我慢するのはNG！

◎ 服装の工夫をする



冷感素材や速乾性に優れた服を選ぶ工夫をして、服装でも暑さを調整しよう！

からだ じょうけん 身体の条件でできること

◎ 十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事



睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなり、体温の調整がうまくいかなくなります。

◎ 体調が悪いときは無理をしない



少しでも“体調悪いかも…”と思う時は無理は禁物！保健室へ来る人の中にも、朝から体調が悪いのに体育をやってさらに体調が悪くなるという人がいます！無理をしないことも大切な予防のひとつです！

こうどう じょうけん 行動の条件でできること

◎ 喉が渴く前にこまめに水分補給をする



喉が渴いたなと思った時には、既に予想以上の水分が失われています。1日にコップ1杯の量(150～200ml)を8回程度に分けて飲むことを目安に、こまめな水分補給を心掛けてください。

◎ 汗をかく時は塩分補給も忘れずに！



大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われます。スポーツドリンク、塩分タブレット、塩こんぶ、梅干しなどから、自分が入り入れられそうなもので塩分も合わせて補給しましょう。

けんこうしんだん

健康診断がおわりました

4～6月にかけて、健康診断が終わりました。みなさん、健康診断の結果の中ではじめに見るところはどこですか？「身長や体重など気になるところだけを見て終わり！」ともったいないことをしていませんか？健康診断結果はみなさんの身体の大切なデータです。すみずみまでよく見て、今の自分の身体の状態を知ってこそ、健康診断を受けた意味があります。

検診結果については、各検診で、所見のある人へのみお知らせを配っています。お知らせを受け取った人は夏休みを利用し、病院に行きましょう。検診時には特に異常はなかったけれど、「何か気になることがあるな…」という人も夏休みの時間のある時に病院に行きましょう。

また、保護者会ですべての健康診断結果をまとめた健康診断個票を配付します。内容に間違いがないか確認をしてください。

