



令和4年7月8日
三木高校 保健室

7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方や目標について考えてみるのもよいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに取り組むことができるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせますように。

もう一度 確認！ — これからも 熱中症に十分注意しましょう —

熱中症予防については、前回発行の『ほけんだより』でも触れましたし、これまでも何度となく耳にしたことがあるかもしれません。ですが、それでも、熱中症は発生しています。

夏本番に向けて、より一層注意が必要です。さまざまな場面で、体調を整える、こまめに水分・補給をする、服装に気をつける、早めに休憩を取るなど、一人一人が自分自身のこととして、今できる予防・対策について考え、行動するよう努めましょう！

熱中症発生のリスクが高くなる気象条件

■ 気温や湿度が高い日 ■ 風がない時・・・体が暑さになれていない人は 特に要注意。

熱中症にならないために

◆体調を整えておく

いろいろな栄養をバランスよくとり、睡眠を十分とるなど、体調を整えておくことが大切です。

◆状況に応じた水分・電解質補給を

のどが渴いたと感じた時には、体の水分の2%以上がすでに失われていると言われます。のどの渇きを感じる前から、こまめに水分・電解質を補給しましょう。

◆服装に気をつける

吸湿性や通気性のよい素材の服・下着を着て、直射日光は帽子などで防ぎましょう。



これらは熱中症の症状です！

- ◇ 手足のしびれ
- ◇ めまい・立ちくらみ
- ◇ こむら返り
- ◇ 気分が悪い・ぼーっとする

→ 涼しい場所で休憩を取り、水分を補給しましょう。

さらに症状が進むと

- ◇ ひどい頭痛
- ◇ 吐き気・嘔吐
- ◇ 受け答えがおかしい

→ 太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。

自力で飲食ができない場合・呼びかけへの反応が

あいまいな場合は、まよわず救急車を！



野球応援時の健康管理について ― 特に熱中症・感染症・食中毒に注意！ ―

選手の皆さんも応援に参加する皆さんも、今から十分に体調管理に努めましょう。
特に、睡眠や栄養バランスのよい食事をきちんととるように心がけましょう。

○選手の皆さんは…

普段から練習で鍛えているとはいえ、体調が悪い場合など熱中症になることがあります。
体調を整え、十分な睡眠・栄養・水分をとることをあらためて意識しましょう。

○応援する皆さんは…

◇屋外での野球応援時には、帽子をかぶることが必須です。球場で体調が悪くなる人の多くが、帽子をかぶっていない人です。華美なものでなければ、特に学校指定はありません。

当日は必ず帽子をかぶりましょう！

◇日焼け対策として、事前に日焼け止めを使用し、適宜重ねましょう。曇っていても油断できません。

◇声を出さず ほかの人と距離が取れる場合は、マスクをはずしましょう。

◇体調に大きな異変を感じるより前に、スタンドの下側・日陰に入るなど休息をとるようにしましょう。

◇体調が悪くなった時・体調が悪そうな人に気づいた時は、近くの職員に連絡してください。

【野球応援の準備】

□ 水分（スポーツ飲料 500ml 以上と、水か麦茶 500ml 以上）

→ 電解質も必要です。飴やタブレットなどでもかまいません。
各自に合うものを準備して、必要な時にとりましょう。

□ 帽子（必ず準備しましょう。）

□ 汗をふくタオル

□ 日焼け止め

以上のものは必ず。

その他、酔い止め薬・保冷バッグ・保冷剤・冷却シート・凍らせたタオルなど、必要と思われるものを各自で準備しましょう。

（飲食物・薬を含め、ほかの人と共用しないようにしましょう。）

早めに寝る・朝食時はきちんととるなど、体調を整えることも含め、十分に準備しましょう。



ハンカチ・タオルの貸し借り！?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

- ◆当日 発熱・風邪症状・下痢の症状があるなど 体調が悪い場合は参加できません。
- ◆飲食物は、食中毒予防にも配慮し、傷みにくいものを準備する・長時間高温の場所に置かない・口をつけたものは早めに消費するなど、各自で十分注意しましょう。

夏休みは … 検査・治療のチャンスです！

健康診断で有所見の項目などは、比較的時間が取りやすい夏休みにぜひ受診しましょう。

特に、心電図検査にかかわる精密検査の結果は、提出期限を9月1日(木)としています。

夏休みも … 毎日 検温し 健康観察を続けましょう。

必要時には行動記録もとおきましょう。



部活動で登校した際などにも、感染症対策の面について、お互いに十分配慮しましょう。
（長い時間、部室で滞在したりマスクをはずして近距離で話したり、といったことがないように。）