

6月

ほけんだより



20. 6. 17 横手高校保健室発行

季節は夏へ 美入野総合祭で輝け☆横高生

気温の高い日が多くなってきました。美入野総合祭も順調に準備が進み、いよいよ本番となりました。.....

横高生の力を発揮できる3日間、一人ひとりが持てる力を最大限発揮し、仲間と思いっきり楽しみながら盛り上げていきましょう。全スケジュールをこなせるように、お天気もどうか味方をしてくれますようお願います。.....

この後は、大事な2定が控えています。また本格的な横手の夏に備え、体力を落とさないようにしましょう。熱中症予防のためにも、習慣になった毎朝の検温と体調チェックは、引き続き必ずお願いします。.....

梅雨入りし、高湿です。予想以上に熱中症リスクが上がります。十分に気をつけて、快適にお過ごしください。.....

熱中症予防対策 ↔ COVID19 対策の



熱中症の主症状は、発熱・頭痛・吐き気・嘔吐・めまい・倦怠感等 COVID19の症状と類似

マスク着用場面のため、

のどの渇きを感じない段階から飲む習慣を

こまめに意識的に

毎日準備

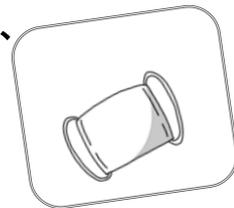
水分補給が必須

マスク内は高湿、のどの渇きを感じにくい状態
熱中症リスクが高まります!!



夏にマスクを着用する場面とは？

- 人と十分な距離の確保が不可能な場合 (十分な距離 レベル1地域の本県 105cm、前後 85cm が目安)
- グループ活動や一斉音読、実験、調理実習など (普通教室・特別教室で異なります)
- その他



教室内の環境整備

気温を下げる工夫

- ・窓と欄間の常時開放 (対角線上に開ける)
- ・扇風機は回しておく。

石けん手洗い&消毒



共用部分の消毒

おかしいと思ったら無理せず
エアコンの効いた部屋へ。
我慢は禁物。校内なら保健室へ。

すぐに頸部、両脇の下、足の付け根をアイスパックや保冷剤で冷やす。補水可能ならゆっくり少しずつスポーツドリンクや氷を口に含ませ安静にする。

土日の部活中に対応出来る様に、対応グッズを製水機の上に置きますので、お使いください。

受診の目安・判断基準

- 内科または救急外来へ
- ・意識がない、自力補水出来ない。
- ・嘔吐している、けいれん、高熱が続く。
- ・時間が経過しても回復しない。

意識がない場合は、すぐに救急車を要請



迷わず 119番へ

- 汗が大量に出ます。タオルは多めに準備
- 急な嘔吐するかも…ビニール袋があると安心

不調時の補水は無理強いです！
ちょっとずつ

熱中症予防のため 授業中は体育着で受けることも出来ます。(7月より)

授業中の補水を認めますので適宜行い、体調を整えてください。各自準備をお願いします。

～ 暑さに負けないカラダの準備を進めよう ～



- ☆朝食をキチンと食べる(味噌汁やスープなどで塩分摂取)
- ☆睡眠不足は敵 出来るだけ質の良い睡眠を
- ☆水分はこまめにとる習慣をつける&そのためにボトルなどの準備を忘れずに
- ☆軽い運動をしよう 筋肉量が落ちると熱中症のリスクが高まります。様々な制約で運動量が激減している今こそ継続して軽い運動を。ただし無理のない程度に継続しましょう。
- ☆運動時は通気性の良いものを着る&汗拭きタオルは必須アイテム
- ☆尿量に気をつける(=トイレに行く回数が極端に減っているのは不調のサイン) 排尿で体温は下がる。尿量が減っているときは意識して、水分補給をしよう。
- ☆貧血傾向の人は必要に応じた治療を (貧血の人は熱中症になりやすい、食事が大事)
- ☆気温に合わせた下着の準備を 下着は着ける方が汗を吸い取り体感温度が下がり快適、かつ衛生的。



環境省 HP WBGT 指数 実況&予測値 参考にしてください。全国各地の状況が詳細に分かります。

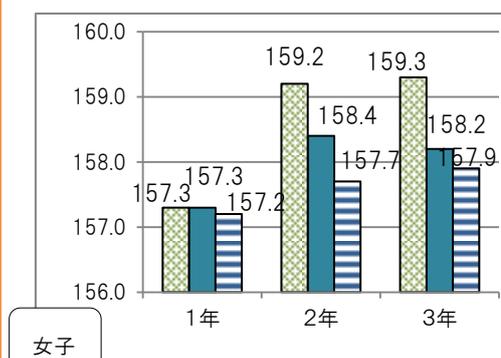
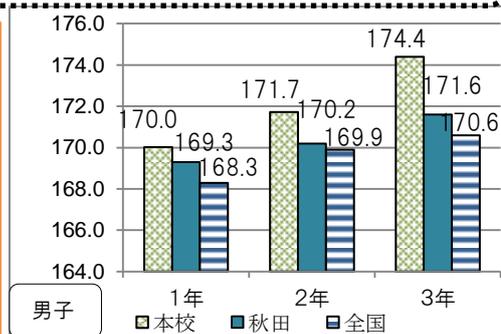
最終 **尿検査** 対象者のみ配付します
Don't miss it!!

6/5 提出した生徒で連絡がない場合は、[異常なし]となります☆ご安心を

身長平均値

全学年男女共に全県平均値・全国平均値を上回る。

身体測定結果から



肥満度20%以上の割合(%)

3年男子、1年女子以外は、全国平均値を下回る。

