

# 保健だより 7月

【保健目標】  
夏を健康に過ごす

2022年7月  
小松市立高等学校  
保健室

梅雨が明け、どんどん暑くなってきましたね。小松市では 35℃以上を記録する日もありました。今後も気温が高い日が長く続きそうです。熱中症疑いで病院に多くの人々が搬送されたというニュースも耳にすることが増えました。決して他人事だとは思わず、熱中症対策をしっかりと行っていきましょう！

球技大会や文化祭等、楽しい行事が待っています！体調管理を徹底して、この夏を元気に乗り切りましょう！

## 熱中症を予防しよう！

～熱中症予防×コロナ感染防止～

### 暑さを避けよう

- 【屋外】・日傘や帽子を利用する
- ・日陰に入る



- 【屋内】・扇風機やエアコンを使う
- ・こまめに室温を確認する



- ◎涼しい服装を着用する
- ◎保冷剤や冷たいタオルで体を冷却する

### のどが渴いていなくても こまめに水分・塩分補給をしよう

- ・30分～1時間に1回！必ず補給！
- ・1日あたり、1.2Lを目安に！  
(500ml ペットボトル 2.5 本分)
- ・大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに！スポーツドリンクがおすすめ



### エアコン使用中でも こまめに換気をしよう

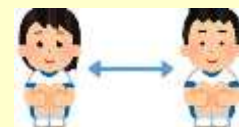
- ・ドアと窓、それぞれ1か所ずつ開ける  
対角に開けることで、効率よく換気できる

- ・扇風機や換気扇を併用する



★一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気はしてくれません！授業中も換気を意識しましょう！

体育、部活の時はマスクを外しても良いです！  
感染症対策は忘れずに！



### 日頃から 体調管理を徹底しよう

- ・規則正しい生活リズムを心がける
- ・毎朝、必ず体温測定・健康チェックをする
- ・体調が悪い時は無理をせずに休む



周りの人が熱中症かも！？

どう対応すべき？



## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

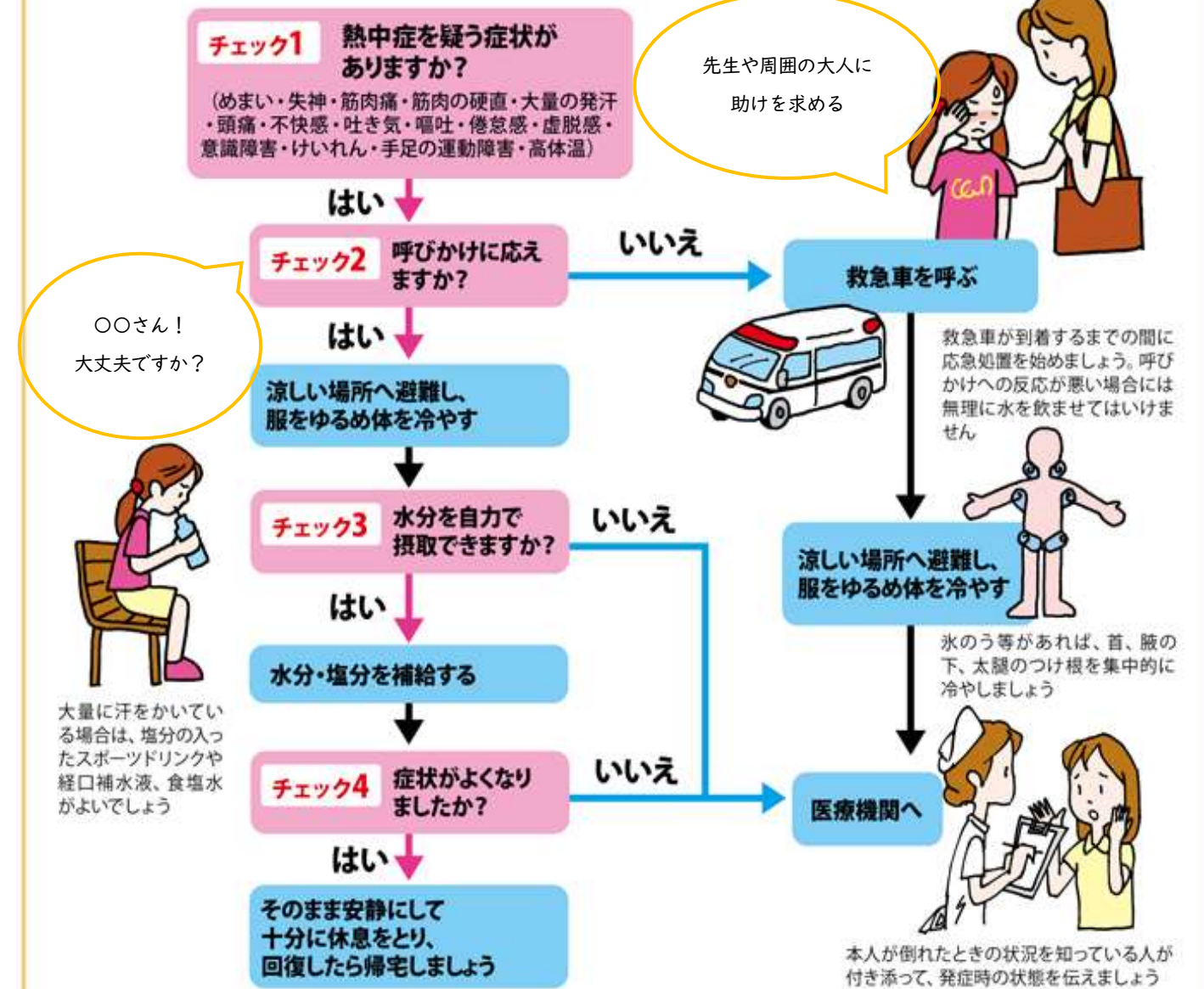


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

### 保健室からの お知らせ

定期健康診断の結果、受診が必要な人にはすでにお知らせを配付しています。まだ病院に行っていない人は、夏休み等を利用して受診しましょう。結果の用紙は学校まで提出してください。自分の体と健康のために必ず受診しましょう！

