

保健だより



～天草拓心高校(本渡校舎) 生徒保健委員会 No1～

熱中症とは、暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称。

暑熱環境下での体調不良は、全て熱中症の疑いの可能性があると考えて、

救急対応を行うことが重要です。

熱中症を疑う症状・・・



- めまい、立ちくらみ
- 大量の発汗 倦怠感・虚脱感
- こむら返り、筋肉痛
- 頭痛 吐き気・嘔吐



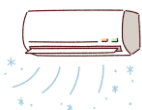
無理は禁物!

熱中症の5つの基本対応



涼しい場所で安静にさせる

冷房の効いた部屋や日陰に移動させる



水分補給をさせる

経口補水液やスポーツドリンクが適している

衣服を緩める

靴下を脱がせる



髪の毛を結んでいる場合はほとくのも◎

全身を冷やす

特に首・腋窩部・鼠径部を冷やすと良い!



脚を高く挙げる



血液が心臓に戻りやすくなるように

仰向けに寝かせて脚を挙げる。

こんなときは119番通報を!



- 反応がない、意識がもうろうとしているなどの意識障害がある場合。
- 自力で水分補給ができない
- 熱中症の5つの基本対応を行っても、30分以上症状が回復しない場合。

部活動に聞いてみた! ～ 熱中症対策何してる? ～

サッカー部



顧問の先生が水分補給の時間を多めに声掛けてくださいます。

ボトルに多めに氷を入れたり、時間が経ってぬるくなってしまった飲み物は

新しく入れなおすようにしています!

郷土芸能部

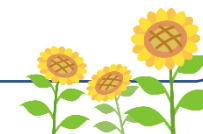
体調不良等がないかお互いに声を掛け合ったり、無理をしすぎないこと!

うちわや塩分チャージのタブレット等の熱中症対策グッズを揃えています。



夏休み中も、部活動や当番等を行うときには、無理をせず水分補給や休憩を意識して取りましょう。

体調不良になった場合は、すぐに顧問や近くにいる先生に申し出てください。



コラム

本渡校舎紹介 ～1学期〇〇しました編😊～

それぞれが特色ある学科で、毎日楽しく学校生活を送っています!

食品科学科



イチゴジャムを作りました

検定に向けて勉強中!

商業科



生物生産科



毎年好評!

メロンやトマトを収穫しました



生活科学科



実習で豚汁づくり★



普通科

