

# ヘルテック 4号

2022年7月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会：  
木村 梅崎（イン1）  
川端 西口（電子3）

## 熱中症対策をしよう

人には体に体温を一定に保とうとする仕組みがあり、寒い時は筋肉から熱を生み出し、暑いときは血管を拡張するとともに発熱によって逃します。

この仕組みが崩れ体内の熱を逃すことが追いつかなくなり、体温が急激に上昇した状態を「熱中症」と言います。

「熱中症」は水分・塩分の不足（いわゆる脱水）や血液の循環不全を伴います。

## 熱中症の症状

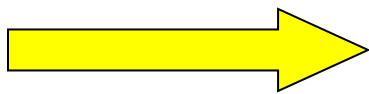
めまい・顔のほてり、筋肉のけいれん、だるさ、吐き気、体温が高い。

## 予防のポイント

- 睡眠をしっかり取る
- 栄養バランスの良い食事を摂る
- 軽い運動で汗をかく
- 喉が渇いてなくても水分補給をする
- 塩分を摂る
- 帽子をかぶる
- 白色などのゆったりした服を着る
- 保冷剤や冷たいタオルで冷やす
- エアコンで温度・湿度を調整する



熱中症になってしまったら…



☆とにかく体を冷やす。（涼しいところに移動）  
☆飲めそうなら、水分・塩分をとる。  
症状が回復しないときには病院へ！



- 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが**必要ない場面**では、マスクを外すことが推奨されています。
- マスクを着用しない場合でも、手洗い、「密」の回避等の基本的な感染対策を継続します。

### マスク着用の必要がない場面

- 体育の授業や運動部活動、登下校の際
- 人との距離が確保できて、ほとんど会話を行わないような状態

### マスクの着用が必要な場面

- 活動中以外の練習中、更衣室
- 食事や集団での移動中
- 友達と話しながら帰るとき



## 先生方へのインタビュー！



●南部先生にインタビューしました。

Q, 最近運動をしていますか？

A, 犬と散歩をしている。

Q, 食事を摂る時に気をつけていることは？

A, 野菜をたくさん摂る。腹六分目でおさえる。

Q, 健康について気を使っていることは？

A, 早寝早起き。

Q, 生徒に一言お願いします。

A, 第一希望合格に向けてがんばれ！



●釘崎先生にインタビューしました。

Q, 最近運動をしていますか？

A, 弓道をしている。

Q, 食事を摂る時に気をつけていることは？

A, 手洗いうがいを必ずする。

Q, 健康について気を使っていることは？

A, 運動をすることを心がける。

Q, 生徒に一言お願いします。

A, 悔いがないように目標を持って頑張れ！



先生方ありがとうございました！

### 定期健康診断の結果を配布しました

○昨年と比べて結果がどう変わっているか、変わっていないか確認しましょう。

○病院受診が必要と判断された人には、受診勧告書も同封しています。

夏休みの間に、一度きちんと診てもらいましょう。

○特に3年生は就職活動や受験でこれから忙しくなりますね。

健康上の心配は今のうちに取り除いてしましましょう。



### スポーツ振興センター災害共済給付書類を出し損ねていませんか

学校生活や部活動の中でケガ等をして治療し、保健室で申込書を書いた覚えのある人は、カバンの中やファイルの中を探してみましょう。怪我をしてから2年経つと、申請ができなくなります。

治療がすべて終わっていても、申請は可能です。早めの申請をこころがけましょう。わからないことは保健室まで聞きにきてください。

