

ヘルテック 5月号

2018年5月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会
北原（土木2）作村（建築2）

新入生のみなさん、熊工生活が始まって1ヶ月がたとうとしています、熊工生活はどうですか？ 勉強、部活、通学等、学校生活には慣れてきましたか？
ヘルテックでは毎月、健康に関する様々な情報をお知らせしています。

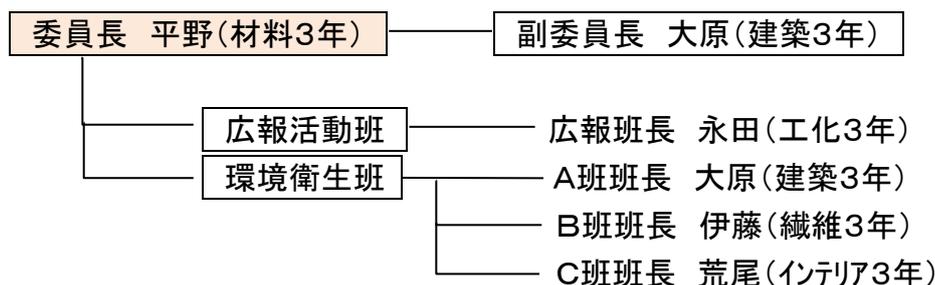
ヘルテックとは・・・

ヘルス（健康）とテクニック（技術）を組み合わせられて作られた言葉で、健康な生活を送るための技術を身につけてほしいという思いからつけられました。

生徒保健委員会の広報活動班が作成する保健だよりです。
熊工生のみなさんが、健康で安全な学校生活を送ることができるように、色々な情報を発信していきますので、是非読んで下さい！

生徒保健委員会の紹介!!

組織図



環境衛生班活動の内容

僕が毎日、水道水の残留塩素濃度を測定していますので、みなさん安心して飲んでください。
(環境衛生 A 班 班長)

A班

- ・冷水器の清掃(毎週水曜)
- ・冷水器の水質検査(残留塩素濃度等)
- ・設備点検(蛇口周囲の汚れ、故障)

B班

- ・手洗い場点検(毎週木曜)
- ・手洗い場の清掃状況点検
- ・石けんの補充、設備、安全点検

C班

- ・トイレ清掃状況点検(毎週金曜)
- 設備、安全点検等を含む

広報班

- ・ヘルテック(ほけんだより)の発行
- ・写真ニュース等掲示

保健委員会では学校の環境衛生維持のために、清掃活動や点検活動を行っています。
生徒の皆さんも学校をきれいに保つため、**5S活動(整理・整頓・清掃・清潔・躰)**を推進しましょう！

5月も

“熱中症に注意！”

熱中症は予防できる！ ～熱中症予防の原則～

❁ 睡眠不足でないか

疲れがたまっており集中力がな
い。

❁ ケガや故障がないか

健康なときに比べて多くのストレスが身体にか
かっている。

❁ 毎日の気温や気候に関心をもとう 徐々にならしていく

涼しい時間帯に！ 休憩は頻繁に！ (休憩は30分に1回)

こまめな水分補給！ (「塩あめ」や「スポーツドリンク」等も利用)

運動が3時間以上続いたら、“糖”の補給も必要です

救急車到着までの間、積極的に
体を冷やす。

☆水をかけたり、ぬれ
タオルを当てて扇ぐ。



One Point!

氷やアイスパックがあれば、
首、わきの下、
足の付け根を
冷却。



☆できるだけ迅速に体温を下げることで
できれば、救命率が上がります。

誰かに助けを求める！！

教師・養護教諭・顧問教師などに直ちに
連絡に走る。

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 身体がひきつける (けいれん)
- 呼びかけに対し返事がない
- まっすぐに歩けない・走れない
- 体が熱い



もうすぐ高校総体が始まります。選手も応援する人もしっかり熱中症対策をしましょう！