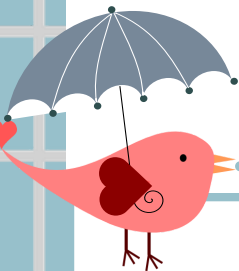


ヘルテック2号

2026年6月号
熊本工業高等学校
生徒保健委員会

じめじめと蒸し暑い梅雨の季節です。雨の日は、廊下が滑りやすくなるので、走らないよう気をつけましょう。

また、道路も滑りやすく、視界も悪くなりますので、自転車通学の人とはとくに気をつけましょう。



水泳の授業を安全に乗り切ろう☆

水泳の授業が始まっています。水泳は思っている以上に体力を使います。下のポイントを読んで、安全に参加しましょう。

【事前準備のポイント1～3】



ポイント1

朝食は必ず食べる



朝食は元気の源！朝からは食欲がないという人も、ヨーグルトや果物など口にしやすいものから食べる習慣をつけましょう！

ポイント2

十分な睡眠をとる



睡眠は身体や脳を休め、一日の疲れを取ってくれます。また、記憶の定着にも繋がります。少なくとも6時間以上は睡眠時間を確保しましょう。

ポイント3

爪を切ってくる

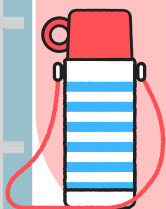


爪が伸びていると、気づかない間に、相手をケガさせてしまうことがあります。水泳の授業の前日には家で確認し、伸びている人は必ず切ってきてきましょう。

ポイント4

隠れ脱水に注意

気づきにくいのですが、泳いでいる間にかなりの汗をかいています。自覚しにくいいため気づかないうちに脱水症状をおこしていることもあります。運動前、休憩時間は必ず水分を摂ることを意識しましょう。



ポイント5

髪の毛はしっかり乾かす

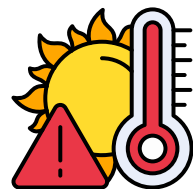
髪の毛が濡れたまま冷房の効いた教室に戻ると、急に体温が奪われて風邪の原因になります。髪の毛はタオルでしっかり拭きましょう！

また、プールを清潔に保つため、プールには塩素が入っています。水泳後には、シャワーで洗い流しましょう。



CI

熱中症は予防が肝心



熱中症の症状

【軽度】

- めまい、立ちくらみ
- 顔のほてり、大量の汗
- 筋肉のけいれん
- 手足のしびれ

【中等度】

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 体のだるさ、倦怠感



軽度・中等度の症状が出た場合・・・

- ①涼しい場所へ移動
- ②生理食塩水やスポーツドリンクを補給
- ③身体を冷やす

※①～③の対応をしても症状が改善しない場合は医療機関で治療を受けましょう！

【重度】

- 意識がもうろうとする
- けいれん
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけへの反応がおかしい

→1つでも当てはまる場合は、
119番通報

お弁当の管理は適切に



じめじめした梅雨や暑い時期は、お弁当が傷みやすく、食中毒などのリスクが上がります。食事の前の手洗いの徹底すること、保冷剤などを活用し、お弁当を常温で放置しないなどの対策をしましょう。



熱中症の予防法

こまめな水分補給を

【ポイント1】

1日あたり1.2Lを目安に、喉が渇く前に水分を取ることに！

※暑い日やたくさん汗をかく日は、1.5～2.0L以上を目安に。



【ポイント2】

汗を大量にかく場合は、水だけでなくスポーツドリンクを飲むことで、汗で失った成分を補うことができます。

朝食をしっかりとり

朝食を抜くと、体温調節がうまくできず、熱中症のリスクが高まります。

特に気をつけること

- 「まだ大丈夫」と我慢しない
- めまい、頭痛、吐き気、だるさを感じたらすぐに涼しい場所へ移動する
- 周囲の人と声を掛け合い、体調を確認する

お知らせ

2年生を対象に性教育講演会を実施します！

日時：7月10日（金）13:15～14:55

演題「未来を選ぶ力と性教育

～自分らしい自己決定ができるために～」

講師： せいしとらんし熊本

松元 かおり氏

（思春期保健相談士・看護師）

※2年生の保護者も参加できます。

詳細はすぐーるにてお知らせします。