

# ヘルテック 夏号

2020年7月発行

熊本工業高等学校 生徒保健委員会

中村（情3）末崎（建3）高松（伊3）

川崎（織1）山下（織1）

熊工生のみなさんお久しぶりです！私たち保健委員会は複数の班に分かれ、日々学校の保健活動に取り組んでいます。今学年度が始まって早くも夏を迎えています、しっかり熱中症対策は行っているでしょうか？このヘルテックでは我々の日々の活動や保健に役立つ知識などをお知らせしていきます。

**ヘルテックとは・・・**ヘルス（健康）とテクニク（技術）を組み合わせで作られた言葉で、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。

## ！熱中症対策をしよう！

### 熱中症になりやすい環境

- ・気温や湿度が高いとき
- ・風がないとき
- ・急に熱くなったとき
- ・日差しや照り返しが強いとき

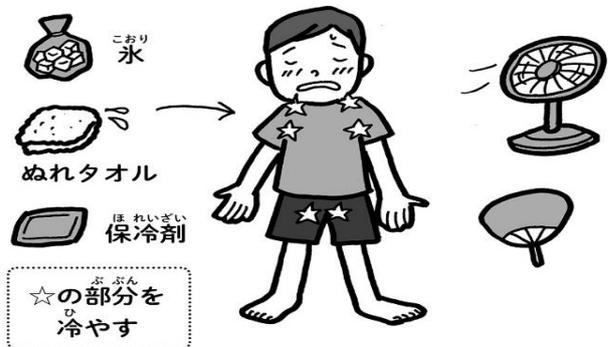
### 防ぐためには

- ・暑さに慣れておく
- ・しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べる
- ・水分とたくさん汗をかいたときは塩分もとる
- ・具合が悪い時は無理をしない

※それでも、熱中症になってしまったときは……



急いで、救急処置！



## 学校での歯磨き実施のためのチェックリスト

- ソーシャルディスタンスについて配慮工夫をしましょう！
  - ◇ 生徒間に必要な間隔をとろう
  - ◇ 密にならないために時間帯をずらして行いましょう
- 手洗い場が混まないように配慮工夫をしましょう！
  - ◇ 歯みがき中に私語をしないようにしましょう
  - ◇ ソーシャルディスタンスを保ち並んで待とう
  - ◇ 譲り合う気持ちをもとう



新型コロナウイルス対策を考えた歯磨きをしましょう！

# マスクをつけよう！

新型コロナウイルスの出現に伴い、「新しい生活様式」が求められています。

その中で、マスクの着用が求められていますが、今の時期暑くなってきているので熱中症が心配されます。

マスクは適宜にはずしましょう。

・マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に取った上で、適宜マスクを外して休憩を。

(例) 体育の授業の時など

## かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」  
しめきったへや・たてもの



「ギューギュー」  
ひと人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」  
ひとちかひと近づいて話をするこ

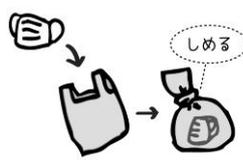


## つけたマスク⇒しっかりする マスクのあとしまつ

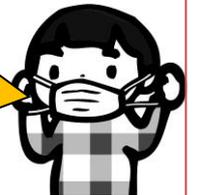
①ひもをもってはずす

②ピニールぶくろやふたつきのごみばこへ

③せっけんできっちり手あらう!



マスクをつけるのは  
**マナー**です!



# 熊工生徒保健委員会の紹介!!

委員長 松本(土木3年)

副委員長 堀田(情報3年)

広報活動班

広報班長 中村(情報3年)

環境衛生班

A班班長 堀田(情報3年)

B班班長 吉川(建築3年)

C班班長 中村(電気3年)



### 環境衛生班

A班

・冷水器清掃(毎週水曜)

B班

・アルコール消毒薬点検(毎週木曜)

C班

・手洗い場点検(せっけん、ネット補充)  
(毎週金曜)

### 広報活動班

- ・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!