

# ヘルテック 2号

2021年6月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会：  
村里（材3）松原（材3）  
佐藤（情3）溝口（情3）

## 柿下校長先生にインタビューしました！

### Q1 健康に過ごすためのアドバイスをお願いします！

A しっかり食事を摂ることと、睡眠時間を確保すること。

### Q2 校長先生が健康に気をつけていることはありますか？

A 夕方時間があるときは、学校の周りを走っています。

### Q3 コロナ禍になり特に気をつけ始めたことはありますか。

A 日頃手をよく洗ったり、外出したときは、アルコールで手を消毒を行うようになりました。

### Q4 コロナ禍で生き残るために熊工生に特にやってほしいことはありますか。

A 食事や激しい運動の時以外は、常にマスクを着用してもらいたいです。

新型コロナウイルスの感染者に接触した場合、マスクの着用の有無で濃厚接触者、接触者と判別が分かります。濃厚接触者となり PCR 検査を受けると結果が陰性でも2週間の自宅待機になります。これから大事な時期になりますので、マスクの着用の徹底をお願いします。

今年4月に来られた柿下校長先生。お忙しい中インタビューの依頼に快く応えてくださいました。

校長先生とお話しする機会を持つことができとてもうれしかったです。  
貴重なお話ありがとうございました。



## 教室の環境検査実施中 ……

現在、保健委員で各教室の換気状況点検を実施中です。1日1クラスずつ、毎授業の終わりと休み時間の二酸化炭素濃度、気温、湿度を記録しています。

4/26～5/18に3年生、5/19～6/2に2年生、6/3～は1年生のクラスで点検です。

測定した結果は、3年生の分のみ先生方にお知らせを出しています。みなさんにも近いうちにお知らせを出す予定です。

良い教室環境にするには

- 換気のポイント！**
- 対角線上の扉や窓を開ける。
  - 欄間を開けて常時換気（5～10cm開けておこう）
  - サーキュレーターを回そう！

# 熱中症対策をしよう

## 熱中症とは？

人は高温環境や、スポーツ活動では温熱ストレスが体にかかり、皮膚血管を広げたり発汗したりするなどの反応を起こします。

温熱ストレスがあまりにも強いと**脱水**、**塩分欠乏**、**高体温**となり、さらには体温調節機能自体が破たんするという障害が生じます。これらの障害の総称を「**熱中症**」といいます。

### 熱中症にならないためには・・・

- ・こまめに水分を補給する
- ・水分補給の原則は少量をこまめにとる
- ・多量の発汗時には塩分も補給する
- ・暑い時無理な運動は事故のもと
- ・急な暑さに要注意
- ・薄着スタイルでさわやかに  
など、...

## 体調チェック ～熱中症予防の観点から～

トレーニング前の体調チェック項目

チェックが1つでも入ったら注意して運動しましょう。

### 体調チェック～熱中症予防の観点から～

- トレーニング前のチェック項目
  - 睡眠不足      熱がある、熱っぽい      喉が痛い      風邪をひいている
  - 下痢をしている      朝食をぬいた
- 特性チェック
  - 過去に熱中症を経験したことがある      肥満気味である      体力が低い
- 環境チェック
  - 熱中症予防運動指針の確認
    - 運動中止      厳重警戒      警戒      注意      安全
  - 天候の特徴
    - 急に暑くなったか      特に蒸し暑い



出典：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（スポーツ庁）