

ほけんだより 7月

令和2年7月10日
愛媛県立今治西高等学校
学校保健委員会
担当:保健室・3年3・4組

期末考査お疲れ様でした

6月29日から始まった考査が無事終わりました。新型コロナウイルス感染症の流行で中間考査がなくなり、範囲が広くて大変だったことでしょう。まずは、お疲れさまでした。ゆっくり体を休めてください。

今年の夏は休校中の遅れを取り戻すため、夏休みが短くなります。夏バテ、熱中症に気をつけながら、元気に過ごしてください。

熱中症を予防しよう！！

マスク着用をしながらの学校生活は、例年よりも熱中症予防に気を付ける必要があります。体調不良を感じたら、無理をせずに申し出てください。水分補給はこまめにしましょう！

【熱中症の重症度と主な症状】

I度(軽症) 熱失神・熱けいれん	II度(中等症) 熱疲労	III度(重症) 熱射病
<ul style="list-style-type: none"> ・手足のしびれ ・気分不快 ・四肢や腹筋のけいれん ・筋肉痛 ・筋硬直(こむらがり) ・めまいや失神 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・全身倦怠感(だるさ) ・脱力感 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・意識障害 ・全身のけいれん ・ひきつけ ・手足の運動障害 ・高体温(38℃以上) <p style="text-align: right;">など</p>

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る(のどが渇く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食の体調を整えておく

☆の部分をお冷やす

生徒保健委員会より

夏も盛りとなりました。そこで気をつけなければならないのが熱中症です。熱中症の予防のためにはこまめな水分補給が必要です。水分は私たちの体にとってとても大切で、体の中の水分が2%失われると、のどの渇きを感じます。3%失われると、強い喉の渇きを感じたり、意識がぼんやりとしたりします。10%以上になると、命にかかわることもあります。そこで、喉が渇いていなくても、水分を1日に6回から8回とるようにすることをお勧めします。特に今年はコロナ対策でマスクを着けて活動する機会が増えているので、より一層気をつけたいものです。これから一層暑さも本番になります。がんばってこの夏を乗り越えましょう。

ちょっとひとやすみコーナー（7つのちがいを探しましょう！）

答えを知りたい方は保健室まで。

