

## 梅雨の季節の健康と安全 予防に努めよう！

年に一回の健康診断の結果はどうだったでしょうか。学校生活を元気に送るために、自分の身体の状態を知っておきましょう。すぐに治療を必要とするものばかりではありませんが、気になる症状が見られた人には「治療勧告書」も配布しています。できるだけ、不調な状態は治しておくようにしましょう。尚、アレルギーやその他、普段から医療機関を受診している、すでに治療が済んだものについては、新たに医療機関受診の必要はありません。保護者の方にサインをしてもらって、学校へ提出してください。



### WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

### メディカルケアトレーニング（熱中症講座）を実施しました

テスト最終日（5/28）大塚製薬工場の上田由紀先生をお迎えして、熱中症講座を実施しました。参加人数は127人！皆さんとても熱心に勉強してくれました。また、熱中症予防に大切なことをクイズにしてくれました。問題の答えを考えながら、熱中症予防に大切なことを学んで、この夏も「熱中症ゼロ！」を目指しましょう。高校校舎1F（60ホール前）に掲示しています。

### 熱中症クイズ ※答えは60前掲示板を見よう！

- 熱中症とは、気温や□□（漢字2文字）が高い中、体温の調節機能が十分に働かなくなって、体温が上昇し、さまざまな症状を起こす病気です。発汗により、からだの水と□□（漢字2文字）のバランスが崩れると「脱水」を伴います。
- 熱中症（脱水症）は、予防対策をすれば完全に防ぐことができる。○か×か。
- 熱中症のサイン（症状）を知っていますか？
- 熱中症は何月に多いでしょう？  
危険温度（室内温度）の目安は何度？
- 熱中症（脱水症）になった時は、お茶や水を飲めば良い。○か×か。



講習会参加の皆さんお疲れ様でした

### 熱中症が起ってしまったら すぐに先生に連絡すること！

レベル	主な症状	対応	運動再開
第1段階	・大量の汗をかく（いつもより多い汗） ・足がつる感じ	①すぐに休憩 ②水分・塩分補給 ③水で体を冷やす	1時間後 体調が良ければ可
第2段階	・めまい ・頭痛・吐き気（嘔吐） ・体に力が入らない	①～③に加え、 ④大人に連絡 ⑤クーラーの効いた部屋へ移動	再開不可
第3段階	・動きがおかしい（歩けない） ・声かけに返事がない ・汗が出ず、乾いた皮膚 ・体がガクガクとけいれんする	①～⑤に加え、 ⑥救急車をよぶ（119番）	再開不可

\*第1段階で適切な対応をしないと、短時間で第2・第3段階に至ります。  
熱中症は、なるべく早い段階で、手当てをすることが大切です！