

保健・安全だより 5月

暑熱順化(しょねつじゅんか)

汗をかいて、暑さに体を慣らしていこう

雲雀丘学園中高校 保健室

熱中症、ケガを予防しよう！

メディカルケアトレーニング(熱中症講座)に参加しよう！

熱中症はなぜ怖いのか。

予防、早めの対応の重要性をぜひこの機会に
学びましょう！

開催日時:2022年5月26日(木)

中間テスト最終日 13:00~13:50

場所:70ホール(道しるべ6F)

講師:青木勝司先生(大塚製薬)



運動部の部長又はマネージャーは、必ず参加してもらいますが、一般部員の参加もOK。また、運動部でない人もどんどん参加してください。

※OSI飲料水のお土産付きです

参加希望の人はこちらを

クリック



参加予約

ブログからは予約できません

保健関係連絡

5/10 入力締め切り

修学旅行健康調査(高2)

5/12(木) 尿検査(二次)

対象の人には検査キットを配布します。

5/16~24 色覚検査

希望者のみ日時を連絡します。

6/4(土) 生徒健康診断(欠席者)

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



体育大会 高校5/13 中学5/14 ※予備日5/15
コロナ予防対策をしっかりと行い、事故のない楽しい体育大会にしましょう！



1. 睡眠・食事をきちんと摂りましょう
2. 準備運動をしっかりとしましょう
3. 観覧中、会話時には必ずマスクを着用すること
4. 手洗い、消毒を頻繁に行うこと
5. 日よけの帽子(日傘)、汗拭き用タオル、水分を持参してください。

熱中症に注意してください! 頭痛や手足がふるえる等の症状が出てきたら、すぐに先生に報告してください。がまんしないように!

6. 昼食は教室で黙食です



体育大会で起こりやすいケガ
「肉離れ」

運動不足の人だけでなく、日ごろの運動量が多い人もなります。準備運動中から、筋肉に違和感、痛みがある場合は、競技に出ないようにしてください。肉離れになると3週間程度は歩行困難、運動不可の生活になります。