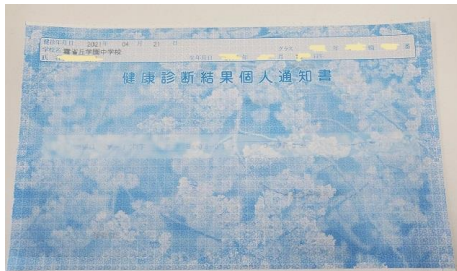


## 梅雨の季節の健康と安全予防に努めよう！

年に一回の健康診断の結果はどうだったでしょうか。学校生活を元気に充実したものにするために、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。



### 健康診断欠席者、尿検査最終提出日

6/4 (土) 放課後

提出忘れ、お休みのないようにしましょう。

### 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（5/26）大塚製薬工場の青木勝司先生をお迎えして、熱中症講座を実施しました。参加人数は118人！皆さんとても熱心に勉強してくれました。熱中症の起こる原因、怖さ、予防の大切さを中心にたくさんの感想を書いてくれました。高校校舎1F（60ホール前と保健室前）に掲示していますので、ぜひ、皆さん読んでください。熱中症予防のキーワードをおさえて、この夏は「熱中症ゼロ0！」を目指しましょう。

#### 熱中症予防4つのキーワード

1. **食事は大切** 朝ごはんを食べよう
2. **早めに対応** 第一段階での対応が鍵！
3. **水分補給+塩分補給** 塩分に注目
4. **「言える」「気づける」「休める」**

#### 環境作り みんなで協力し合おう

熱中症の症状、救急処置法についても、詳しく書いてくれています。この機会にチェックしておきましょう



激しい運動中は、積極的にマスクを外しましょう。また、距離を保ち、会話を伴わない活動時はマスクを外しても構いません。ミーティングや更衣時はマスク着用です



### 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氷で体を冷やす	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！