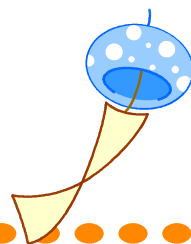


ほげんだより

2023年7月

桐蔭高校

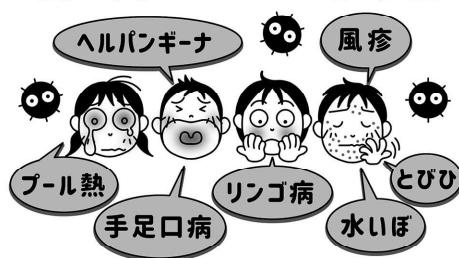
保健室



夏休みも元気に過ごしましょう!

1学期末、本校でも「喉が痛い」「微熱がある」といった症状を訴え保健室へ来室する生徒の増加がみられました。ひきつづき、「手洗い」「換気」「3密を避ける」等の感染症対策を励行しましょう!

夏に気をつけたい感染症



熱中症は予防が大切です!

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、気温がそれほど高くなくても睡眠不足など、その日の体調や暑さに対する慣れ等が影響して起こります。夏休み中のクラブ活動時には、睡眠が十分とれているか、食事はとれているか、発熱等風邪症状はないかなど、自分自身のまたチームメイトの体調を確認し合い安全に行ってください。



「環境省」HPから
情報を得ることが
できます!

直射日光をさける



熱中症

こまめに 水分・塩分を補給する



激しい運動は 暑さに慣れてから



に注意!

無理をしないで休む



熱中症が疑われる場合 落ち着いて状況を確認め 対処しましょう!

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

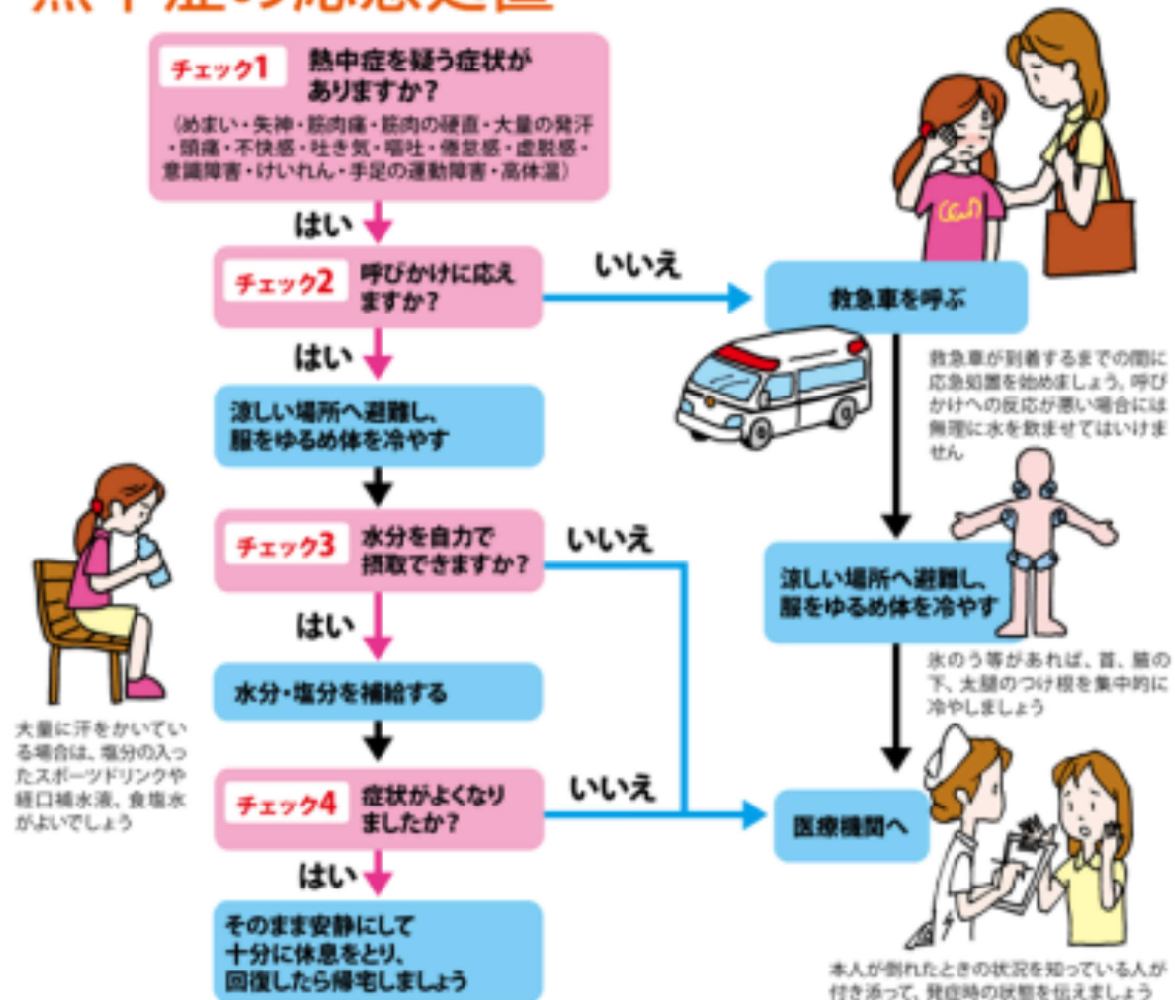


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典: 環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24