

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和2年8月24日

暑すぎ！アツすぎ 新型コロナウイルスが続く夏場のマスク使用、熱中症リスクも高まり、注意！

今年の夏は全国的に 30℃を超え酷暑続きです。体温を上回るような危険な暑さの所もあり、連日の暑さで疲れがたまり、熱中症のリスクがより高まっています。厳重警戒で残暑を乗り切りましょう。

また、新型コロナウイルス感染症、食中毒注意報も意識しながら、栄養(しっかり朝食を取る)睡眠、こまめな水分補給、手洗い、ソーシャルディスタンス、笑顔で毎日を楽しむ心も大切にしてください。各自、体調管理で一緒に頑張っていきましょう。

もし、熱中症、新型コロナ感染症、食中毒等にかかったら学校へ必ず連絡をしてください。特に新型コロナウイルス感染症は「いつ感染してもおかしくない」状況です。発症したことを怖がらずに、発症したら治療をしましょう。このルールを守ることが思いやりの行動で、自分の命(健康)、大切な人の命を守ることにつながります。ウイルスと戦っている医療従事者、感染者(病気になって苦しんでいる人)を応援しましょう。

顔をさわらない
ように注意して！



☀️ 知って防ごう「熱中症」

● 熱中症予防のポイント ※マスクを外せる状況か否かで行動を変える

- ① 規則正しい生活をする
(睡眠不足や朝食を抜くと熱中症を起こしやすくなります。)
- ② こまめに水分補給(運動前・運動の途中・運動が終わった後)
「のどが渇いたな」と感じた時は、すでにかかなりの水分不足になっています。
のどが渇く前、運動する前に必ず水分を補給してください。特に夏場は、汗と一緒に塩分が失われますので、スポーツドリンクをおすすめします。
- ③ 運動するときは 30 分に 1 回は休憩を入れる。
- ④ 体調の悪いときは、運動をしない。(下痢、発熱、疲労などの時には熱中症が起こりやすい。)
- ⑤ 服装に注意 (通気性の良い洋服、外出時は帽子着用)

こまめに
ちよとずつ
すいぶんほきゆう
水分補給を



● 熱中症の症状

- <軽度>めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない。
- <中度>頭痛、吐き気、足がつる、身体がだるい。体に力が入らない。
- <重度>自分で水が飲めない、運動障害(まっすぐ歩けない等)、
呼びかけに対して反応がおかしい。会話がおかしい。
意識がない、けいれん。



● 熱中症の手当て

- ① 涼しい場所(日陰やエアコンの効いた室内)へ移動
- ② 衣類をゆるめて安静に寝かせる。身体を冷やす
身体を冷やす場所は右図●印(血管の太いところ)
氷水や冷おしぼり・タオルを手足に当てる。
うちわや衣服、タオルなどを使って風を送り、身体を冷やす。
- ③ 十分な水分と塩分の補給
OS-1(経口補水液・飲む点滴)、スポーツドリンクなどを
少しずつ何回にも分けて補給する。

<身体を冷やす場所>

