

# 保健だよ！



佐賀工業高等学校・定時制  
保健厚生部  
令和4年5月25日

暑い毎日が続いています。

新型コロナウイルスの感染拡大を予防する「新しい生活様式」を心がけ、一人ひとりが感染防止に努めている今日。

これから夏を迎えるにあたり、マスクの着用は熱中症のリスクが高まるため、屋外で人と十分な距離(2m 以上)が確保できる場合や運動時は呼吸が楽にできるようマスクを外しましょう。

定通総体の練習が始まりました。

体調管理最優先で大会に臨みましょう。水分(1日最低1.5リットル準備)、汗拭きタオルも必ず持参してください。

これからも丁寧な手洗い、マスク、換気、3密(密集、密接、密閉)を避ける、睡眠、栄養、水分補給、鼻呼吸、嬉しい・楽しい気持ちで笑うことは免疫力アップにつながる等を強く意識して、自分のため、また大切な人を守るため、皆さん一人ひとりのできる限りの感染予防対策をお願いします。



熱中症に  
気をつけないと  
いかなのじゃ



こまめな  
水分補給が  
大切よね

## 1年生手洗い指導 5月2日(月) 1校時実施

### 「洗い残しのない効果的な手洗いを知ろう！」

自分の洗い残しがどこなのか見えるローションと手洗いトレーニング:手洗いチェッカー(手洗い検証装置:佐賀中部保健福祉事務所から借用)を使って、自分の洗い残したところを自分の目で観察しました。その結果、ふだん何気なく洗っている手洗いは、洗い残しがあることに気づく事ができました。

2~4年生も思い出して、この時期は特に自分の手洗いを見直し、丁寧な手洗いを心がけてください。

### <感想一部紹介>

- ・指と指の間などが自分の思うよりも洗えていなかったの、これから手洗いの時、もっと丁寧に洗うように気をつけようと思った。
- ・手洗いはできた。もっと手洗いをする。

基本は石けんでの効果的な手洗い(15秒以上)を行い、時間が無いときや近くに手洗い場が無いときは消毒液を適宜、利用するようにしてください。



# 知って防ごう「熱中症」

※体育授業や部活動中の運動時は、マスクを外しましょう。(距離を意識し会話をしない)

## ●熱中症予防のポイント

- ① 規則正しい生活をする  
(睡眠不足や朝食抜きは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)  
「のどが渴いたな」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。  
**のどが渴く前、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)

## ●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。



自力で水が飲めない時は、ためらうことなく救急車!

## ●熱中症の手当て

☆ 涼しい場所(日陰やエアコンの効いた室内)へ移動

☆ 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)

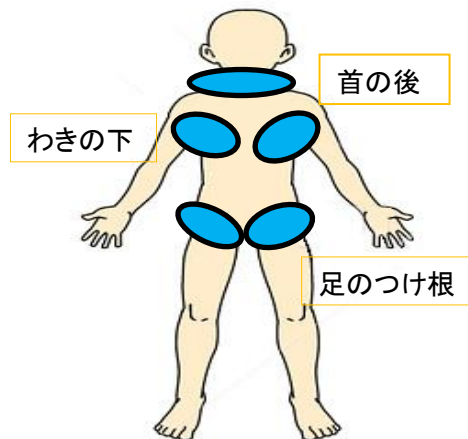
氷水や冷おしぼり・タオルを手足に当てる。

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。

☆ 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>



## 5月31日世界禁煙デー

### 新型たばこも吸っちゃダメ!



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも  
同様に 健康被害があります

## たばこは「入り口」になる?



5月31日は『世界禁煙デー』です。日本では20歳になるまでたばこを吸ってはいけないとする法律があります。その理由のひとつが、たばこに多くの有害物質がふくまれていて、みなさんのからだに心、成長に多くの悪い影響があること。さらに、たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面も持っています。たばこが入り口になる...どうということでしょうか?

友だちにすすめられたり、なんとなくきょうみがわいたり。薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールをためて、もう1回、さらにもう1回、そしてもっと強い薬物に手がのびて...という道すじをたどることが多いといわれているのです。

その入り口からすすむか、それとも引き返すか。みなさんにも、ひょっとしたらそんな場面がくるかもしれません。自分のこれからのために、よく考えてほしいと思います。

