

保健だより

まだまだ要警戒 熱中症！

毎日、熱中症対策！健康管理を心がけて！



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和6年9月12日

9月の保健行事

9/9(月)SC 講話

9/19(木)秋の身体測定

※視力再検査



SAGA2024 国スポ・全障スポの始まりはじまり・・・

国体が「国スポ」、つまり「国民体育大会」が「国民スポーツ大会」に名称が変わりました。その始まりの地が佐賀。

現在、佐賀国スポの会期前競技が行われており、本大会開会式に向けて盛り上がっています。選手への応援、スポーツ観戦、SAGA 発おもてなしの華やかな演出等楽しみを満喫していきたいですね。



9月9日は 救急の日 でした。

学校、よく行く場所などでAEDはどこにあるか知っていますか？

事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん家族、兄弟、友達が一緒に過ごしていて、突然けがしたり病気になったりということも。

万が一に備えてAEDの設置場所を調べて覚えておきましょう。

AEDは2台→ 事務室前玄関外右側

プール北側渡り廊下冷水器横

担架は3台→ 保健室の廊下側入口の右側専用ボックス

プール北側渡り廊下冷水器横

武道場出入口左側専用ボックス

車椅子は1台→保健室の南東出入り口（自動洗濯機横）



誰でも
使えます！



事務室前玄関外右側



プール北側渡り廊下冷水器横



上のレバーを引くかボタンを押す、どちらも電源が入る。

※右上に緑のランプがあり、点滅時使用可能。消灯時使用不可。

※ブザーがなっている場合使用不可。



季節の変わり目も多くみられる熱中症。ひどくなると、意識障害や生命の危険を伴うこともあります。「異常気象」と言われる酷暑はまだ続きます。水分・塩分補給を怠らないようにしてください。体調が悪いときは、がまんをせずに、言葉に出して話すこと、伝えることが大切です。自分自身の健康を守るためのスキルを身に着けることを日常的に意識しましょう。

「学校スタートは給食から!!」

を合言葉に、自分の心と身体（命）を大事にしてください。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。

1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。

例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中
にかけての筋肉のコリや張りによ
って痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキン
ズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）
に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こ
した場合、十分に回復しないうちに
さらに衝撃（セカンドインパクト）
が加わると、脳へのダメージが大き
く、死亡率も高いとされています。

激しい頭痛は、くも膜下出血や髄
膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑
われる場合もあります。頭痛が気
になったら、病院を受診しましょう。



気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、
ゆっくりと回したりして、
血流をよくするといいですよ！

9月24日～30日

結核予防週間

次のような症状がある人
は早めの受診を！

- ☐ タンのからむ咳が2週
間以上続いている
- ☐ 微熱・身体のだるさが
2週間以上続いている

