

保健だより

令和4年7月12日 鳥栖工業高等学校定時制



前期中間考査が終わり、三者面談も先週終わりました。いよいよ暑さも本格的となり、夏休みが近づいている感じがしますね。

さて皆さん、「暑熱順化」して暑さに負けない準備はできていますか？特に4年生は夏休み中も登校しての進路指導があります。希望進路の実現のために、生活リズムを整えていきましょう。

1～3年生は夏休み中生活リズムが狂わないよう、今のうちから意識して生活するようにしましょう。

たかが熱中症

されど熱中症

熱中症の怖さを知っていますか？正しい応急処置が行えないと命に係わり、甚大な後遺症が残ることがあります。脳などの中枢神経障害を起こし、命を落とすだけでなく、命が助かっても数週間から半年、中には数年後遺症が残ることがあります。症状としては頭痛や倦怠感、めまいなどがあります。

また、軽い症状だったから、回復が早かったからと油断するのは大変危険です。体のだるさや頭痛などの症状が軽減しても、身体全体の脱水の影響はまだ残っています。1週間から2か月ほど後遺症として症状が残ると言われています。回復した後もぶり返さないように注意しましょう。



暑さ指数計測中

7月7日(木)
保健室南外側 16:00測定結果
！マグネットがある箇所が現在の状況です

暑さ指数	運動	行動
25以上	中止	停止
23～24	厳重警戒	厳重警戒
21～22	警戒	警戒
19～20	注意	注意
17～18	涼感	涼感

給食室前 廊下(掲示板)

暑さ指数(WBGT値)はこの機械を使って毎日16時に保健室外の軒下で測っています。WBGT値は気温、湿度、輻射熱から求めます。



熱中症クイズ

- 熱中症に一番効果がある食べ物は次のうちどれ？
A)牛肉 B)梅干し C)レモン
- 飲むと血液量を増やし、暑さに負けない身体を作ってくれる飲み物はどれ？
A)コーヒー B)緑茶 C)牛乳
- 一番日焼けしにくい色は次のうちどれ？
A)白 B)黒 C)紫
- 熱中症にかかった人にしてはいけないことはどれ？
A)冷たい水を飲ませる B)全身を冷やす
C)スポーツドリンクを飲ませる

◎冷たい水を飲ませる(A) ◎ 全身を冷やす(B) ◎ 紫(C) ◎ 黒(B) ◎ 白(A) ◎ 梅干し(C) ◎ 牛肉(B) ◎ レモン(C) ◎ スポーツドリンクを飲ませる(A)

