



●私たちは、波高生の輝く笑顔のために熱中症対策に取り組んでいます。

皆さんは昨年の猛暑を覚えていますか？来る日も来る日も暑くて暑くて本当に辛かったですよね。

保健委員会では、今年度は「わがクラス熱中症ゼロ！」をめざし、波高生の皆さんの為に何かできることはないかグループワークを行い、次の5か条を呼びかけることにしました。



朝食は必ず
食べましょう

夏の登校時は
必ず家から水分を
持参しましょう

喉が渇く前に
水分と塩分を
摂りましょう

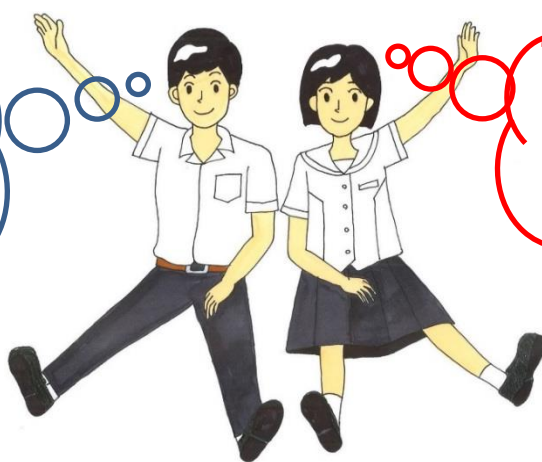
運動時には着替え
やタオル・帽子も
持参しましょう

日頃から規則
正しい生活を
心がけましょう

新聞やテレビでは連日のように熱中症患者発生のニュースが目につきますが、日頃からそういった情報に眼を向けておくことも予防の一助となります。

「熱中症対策」は一人ひとりが意識することから始まります。

わがクラス
熱中症ゼロ



体育祭の準備や
練習時には必ず
飲み物持参のこと！

ー保健室よりー

夏休みに入って、具合が悪いといって保健室を利用する人の中には朝食を摂っていなかったり、十分な水分補給ができていない人が目立ちます。自分の健康は自分で管理したいものです。

毎日の栄養や水分補給についてももしっかり考え、実践できる波高生になってくださいね。



保健室より保護者の皆様へ



8月に入り、過酷な暑さが続いています。連日にわたり新聞やニュースでも熱中症による救急搬送のケースなどが報じられ、命の危険さえ感じられる異常な暑さに閉口する毎日です。

さて、先日メールでもお知らせしましたとおり、この夏の熱中症対策として是非次のことに留意され、お子様方の夏の活動がより充実したものととなりますよう願います。

1. 睡眠時間や食事など、普段から規則正しい生活を心がけてください。

朝食は必ず摂らせてください。（味噌汁がお勧めです。）

2. 部活動や諸活動での登校時は、十分な水分と塩分を持たせてください。


室内作業でも、高温・高湿度であれば熱中症は発生するため、運動部活動以外でも気をつけなければなりません。

3. この暑さは9月まで続きます。8月末からは体育祭の練習も始まります。

この時期は、普段以上に朝夕の密な健康観察も、重ねてお願いいたします。


熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度




手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度



頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度



意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

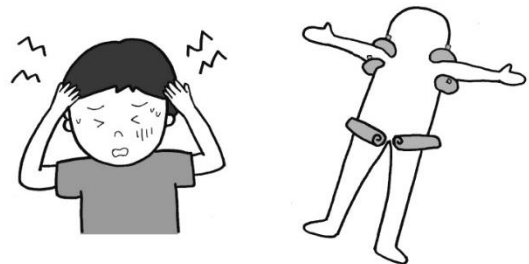
〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ

