

期末考査が終わり、いよいよ湖風祭が始まります！楽しく過ごせるよう、体調を万全に整えておきましょう。自分や周りの人の体調にも気配りできるといいですね。

熱中症対策を！ 熱中症は、体内で暑さ（熱）を処理しきれなくなり、体温調節のバランスが崩れることで起こります。



熱中症に気をつけよう！	熱射病	熱疲労	熱失神	熱けいれん	スポーツ時の水分補給 ここがポイント
	暑さに長時間さらされたとき 暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる	水分補給をしないで運動を 続けているとき →水分や塩分、電解質が不足	高い気温の中で運動して いて、やめた直後 →一時的に脳への血流低下	たくさん汗をかいたのに、 水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下	
	 ●反応が鈍い ●意識がない ●言動がおかしい ●ショック症状 ●過呼吸 重症：生命が危険！	 ●力が入らない ●めまい ●吐き気、嘔吐 ●頭痛 手当てをしないと、重症に	 ●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●顔色が悪い ●めまい	 ●足や腕、おなかの筋肉に、 痛みを伴うけいれん	
	救急車を!! 意識・呼吸を確認 からだを冷やして、体温を下げる ◆水をかけて、おおぐ。 ◆首、わきの下、足の付け根に氷 やアイスパックを当てる。	 ◆涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。 ◆足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。	 ◆生理食塩水（0.9%の 食塩水）を補給する。	 2～4倍程度に薄めた スポーツドリンクなど ×甘すぎるもの ×炭酸飲料	

こまめな水分補給・涼しいところでの休憩を！

湖風祭期間は、特にいつもより多めの水分を持参してください。



上記は、熱中症のなかでも重症度の部類に含まれる状態ですので、
 そうなる前に早めの予防
 対策をとるようにしましょう。

軽度の初期症状があれば、早めに休憩を！

積極的な情報収集を！

熱中症に関するサイトや
 アプリを事前に確認/登
 録しておきましょう。



日本気象協会HP ↑
 （熱中症ゼロへ）

熱中症予防カード

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

環境省



WBGT値(暑さ指数)を掲示します！

1年生保健委員が、毎日測定して結果を掲示してくれます。活動のめやすにしてください。

- 体育館入口 ●1階多目的トイレ横(保健室近く)
- グラウンド ●3か所に掲示します！

湖風祭後は掲示しませんが、個々でサイト等をチェックして参考にしてください。

暑さに負けない身体づくり・生活習慣を！

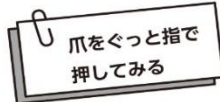
暑熱順化・早めの就寝・必ず朝食を



覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

喉が渇く前に水分補給を！



軽い脱水では自覚症状がなく、喉の渇きを感じた時点で既に脱水が進んでいる状態です。
こまめな水分補給を行いましょう。



スクールカウンセラー来校日

7月11日(金) 16日(水)
17日(木)

＊日程が変更になる可能性があります。

＊1枠50分です。

＊生徒・保護者どちらも利用可能です。

＊面談の予約は担任または保健室まで。

＊以降は2学期になります。



保健室より

- 定期健康診断が終わりました。受診が必要な人には個別で通知しています。夏休み前には全員に個票を通知しますので、確認をお願いします。通知がなくても、気になる症状や不調があれば保健室へ相談に来てください。