



明日から夏休みです。東高生の夏休みは講習に部活動に忙しいですよ。熱中症対策をきちんとおこない、忙しい中でも元気に過ごし、楽しい思い出もたくさん作ってほしいと思います。高校の夏休み、1日1日を大切に、目一杯青春してください！！

## 熱中症の5W1H

### WHAT? 熱中症って何? !?!?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

### WHY? なぜ熱中症になるの? !?!?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



### WHEN? いつなりやすいの? !?!?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



### Who? だれがなりやすいの? !?!?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

### WHERE? どこでなりやすいの? !?!?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



### How? どのように予防するの? !?!?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。



## 大丈夫?

## そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

### もっと練習してうまくなりたい

### みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

# 熱中症 重症度と対応

| 軽症  | 中等症  | 重症   |
|---|--|--|
| <p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り<br/>※意識ははっきりしている</p>  <p><b>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</b></p> | <p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p><b>自力で水が飲めないときは119番</b></p> | <p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p><b>ただちに119番</b></p> |
| <p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>          |  |  |



4月～6月にかけておこなった、生徒健康診断で、専門の病院での検査や治療が必要だと思われる人には「〇〇検査(検診)のお知らせ」を配付しています。配付された人は夏休みを利用して受診しましょう。

受診の際は「〇〇検査(検診)のお知らせ」を病院窓口に提出し、検査・治療終了後「〇〇検査(検診)のお知らせ」下部または別紙の報告書を病院で記入していただき、保健室に提出してください。すでに検査・治療済みの場合は、保護者の方に報告書を記入していただいでください。

## ～保護者の皆様へ～ 感染症についての連絡は夏休み中もお願いします

本校は夏休み中であっても、講習や部活動で生徒が集まる機会が多いため、夏休み中でも新型コロナウイルス感染症やその他の感染症に罹患した場合は、学校に報告をお願いします。感染症に関する情報を収集し、校内で拡大させないよう対応してまいりますのでご協力お願いいたします。

※夏休み中は、担任や養護教諭が不在の場合が多々ありますので、できるだけクラッシーの欠席連絡や、新型コロナであれば下記 QR コードを読み取り、Google フォームでの報告をお願いします。



新型コロナウイルス感染症の報告はこちらから!

保健室からの提案です。夏休み中、1日で良いので「NO ネットデー」をつくってみませんか? SNS やゲームなどのインターネットの世界から離れ、現実での家族との会話や自然を楽しんだり、自分と向き合う時間にしてみたいするのはどうでしょうか? 実践した人はぜひ感想を聞かせてください(^^)