

保健だより



令和 5 年 7 月 10 日
県立但馬農業高等学校
保 健 室



4月から始まった健康診断も終わりました。
医療機関への受診が必要な人には、健康診断結果のお知らせをその都度、配布してきました。受けとった人は、はやめに受診しましょう。
受診後は、受診結果を学校に提出してください。

熱中症に気をつけよう！

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

☞ 重症度Ⅲ度の症状がある場合は・・・ 直ちに119番通報



☞ 重症度Ⅰ度、Ⅱ度の症状がある場合は・・・ 衣服をゆるめる。

風通しの良い涼しい場所へ移動する。

体を冷やす。

冷えた水分・塩分を補給する。



冷やし方のポイント

首、わきの下、太もものつけ根を冷やしましょう。

スポーツドリンク・OS-1 等

熱中症予防 4つのポイント

① 規則正しい生活をする。

質の良い睡眠、栄養バランスのとれた食事、規則正しい生活で免疫力を高めよう。

② こまめに水分補給をする。

汗をかいている場合は、塩分も失われるためスポーツドリンクもおすすめ。

③ 服装に気を付ける。

通気性や吸湿性のよい素材にする。
屋外では帽子をかぶる。



④ 具合が悪くなった場合は、無理せず休む。

常に健康観察を行い、心身に不調を感じたら、無理をせず休みましょう。

「熱中症警戒アラート」とは？

熱中症にかかる危険性に気づき、予防行動をとってもらうための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される時に、その前日夕方または当日早朝に発表されます。

環境省の公式アカウントから、
熱中症警戒アラート等の情報を
受け取ることができるよ！



「暑さ指数 (WBGT)」とは？

気温・湿度・ふくしゃねつ輻射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。毎日計測し生徒玄関に掲示をしているので、この表示を参考に、常に熱中症予防を意識しながら生活していきましょう。