

# ほけん だより

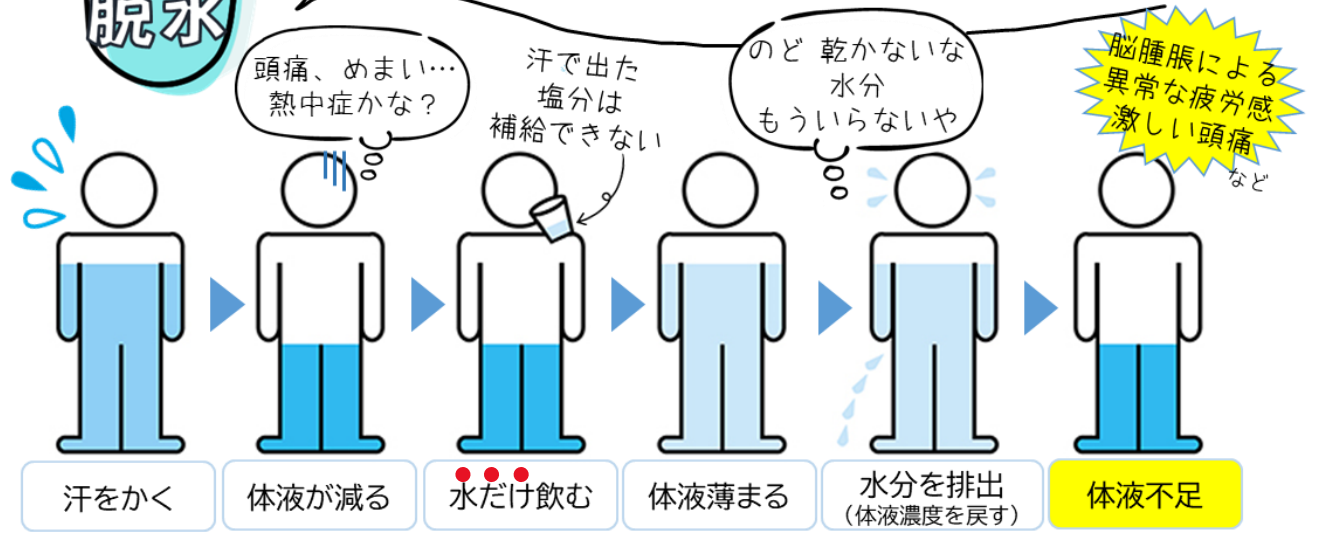
令和3年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室



もうすぐ夏休み～。大人も子どもも、夏休みは楽しみなのです。今年も感染対策に気をつかうけれど、花火やプールなどなど、夏らしい行事を楽しめたらいいですね。

## 熱中症予防のつもりだったのにつ!?

脱水のときに、水だけ飲むと、  
命が危険になることもあるのです。



脱水時は 水分とともに 塩分補給を忘れずに! 運動時は スポーツドリンクや 経口補水液を用意してね

暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために 知ってほしいこと。

## いのち 生命のあんぜん

### ～ 身近にある性暴力 セクハラ ～

セクハラとは、性的な発言や行為によって、相手を不快にさせたり傷つけたりすること。



相手が不快に感じたら、それはセクハラ。異性間でも、同性間でも起こります。

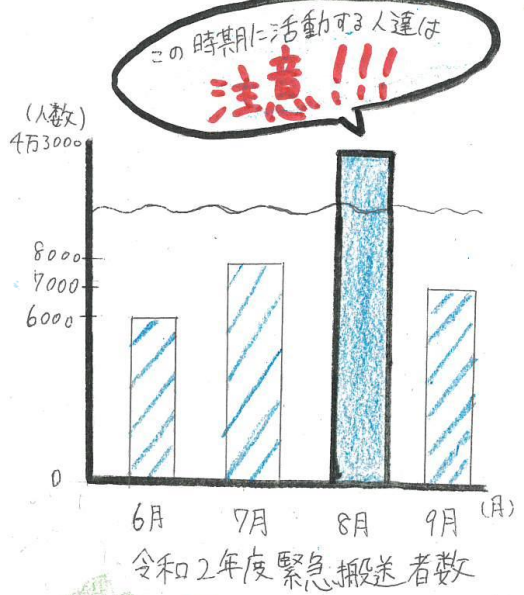
## 新型コロナウイルス対策 マスクの着用 ここをチェックして



裏表を間違えないように、箱の表示をよく読んで。

## 気をつけろ! 熱中症

夏に入り、暑くなってきた今日この頃、いかがお過ごしでしょうか? さて、皆さんはこの時期 何に気をつけていますか? 熱中症ですね。



分類	症状
I度	めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ、気分不快
II度	頭痛、吐き気、嘔吐・倦怠感、虚脱感
III度	IIの症状に加えて 意識障害・けいれん 手足の運動障害 高体温、肝機能異常、腎機能障害 血液凝固障害

I度 < II度 < III度 (重症度)

熱中症は こんな症状

水で冷やす場所: 首、脇、股

こんな時に 119 意識がおかしい時  
自分で水分が取れない時  
けいれんや運動障害が起きた時

手当てする時のポイント!!

## コロナ禍での 熱中症対策

- 暑さを避けよう
- 水分補給
  - こまめに水分補給をする。のどが渇いてなくてもこまめに水分補給を心がける。
  - 1日あたり1.2Lを目安に水分をとろう
  - ペットボトル 500mL 約2-5本分
  - コップ 約6杯分
- 運動時の対策
  - 激しい運動をする時はマスクをはずす。
  - 汗をかいた時はタオルなどで拭く。
  - ※ 大量の汗をかいた時は塩分もとろう!
- この夏は感染症対策と熱中症対策の2つを気をつけて生活しよう!

マスクをしていると口の渇きを感じにくくなるので注意しよう!

