



# 保健だより



2024年度 No.5 徳島県立城南高等学校

1学期が終わり、夏休みに入ります。夏期補習や部活動などが忙しい一方で、お祭りや花火大会など楽しみなイベントもたくさんありますね。熱中症などに気をつけ、充実した夏にしましょう！

## 健康診断について

4月～6月にかけて健康診断がありましたね。結果はどうでしたか？健康診断は、「受けた→終わり」ではありません。なぜかというと…

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。健康診断の結果、異常や所見があり、検査・治療が必要な人は早めに病院へ行きましょう。

②学校の健康診断には自分の体の状態や健康に関心を持つという目的もあります。異常や所見の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。

勉強や運動、遊び、趣味など何をするにしても健康が第一です。

健康診断の結果などで、受診を勧められた人や、検査・治療が必要な人は、夏休みの内に受診しましょう！  
検診を受けた人は、その結果を学校へ提出してください。



## 熱中症を予防しよう！

いよいよ夏も本番★

熱中症は重症化すると命を落とすこともあり危険です。  
十分注意してください！



### 熱中症予防5か条

★今年の夏は例年に比べて暑くなると予想されているため熱中症には注意が必要です★

#### その1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度が高いとき、熱中症の危険度も大きくなるため、暑いときに無理な運動をせず短縮するなどの工夫をしましょう。

#### その2. 急な暑さに要注意！

朝や夕方と比べて、昼間は気温が高くなります。急に暑くなったら、軽い運動程度に留めましょう。

#### その3. 失われる水と塩分を取り戻そう

汗をかくと、水分と同時に塩分も失われます。そのため、水だけ飲んでも回復しないのでスポーツ飲料などで0.1～0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。

#### その4. 薄着スタイルで爽やかに！

暑いときは軽装にして、吸水性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。



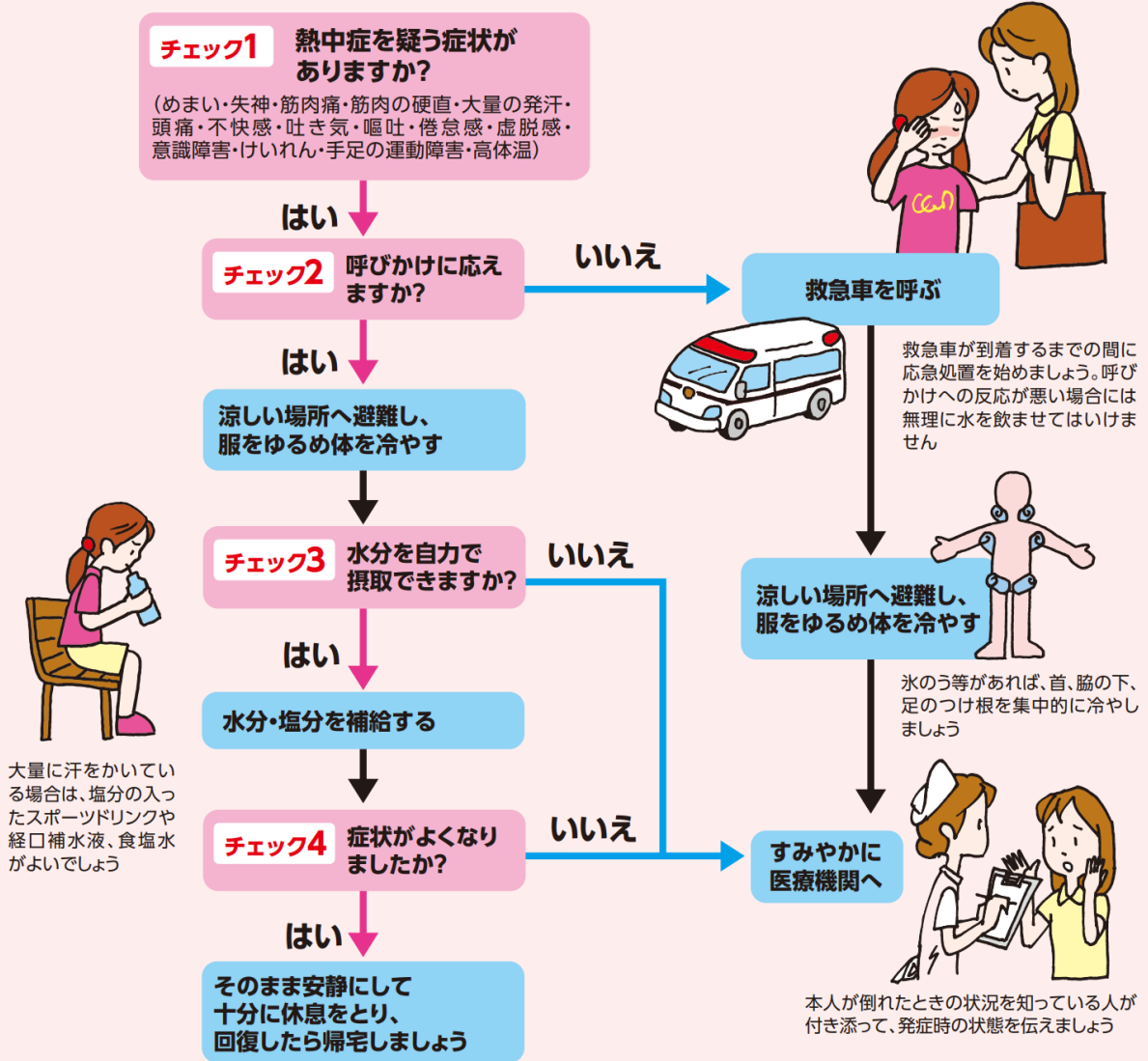
#### その5. 体調不良は事故のもと

体調が悪い人、体力が低下している人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。

# 「熱中症かも」と思ったら... 誰でもできる応急処置

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



災害時等の熱中症対策に携わられる方へ ▶

