あ～ 夏休み！

令和５年度の１学期が終わろうとしています。春には、まだまだ小学生の雰囲気だった１年生もすっかり高中生の顔になり、一流のあいさつや無言膝つき清掃などの伝統を受け継いでくれていて、頼もしい限りです。来週から、約１か月の夏休みが始まります。ネットやゲームの世界に時間を費やしすぎずに、心と身体の実体験を大切に！色々なものを、見て、聞いて、感じて・・・有意義な夏休みになることを祈っています！

STOP！熱中症



気温・湿度ともに高く、熱中症アラートが発令される日が多くなってきました。熱中症は死に至ることもある恐ろしい病態です。しかし、よく知り、対策することで予防することができます。

熱中症の発症メカニズム

暑い 蒸し暑い → 脱水症 → 異常 高体温 → 熱中症

予防のためにはここをブロック！

＜対策＞
・エアコンを利用し、室内の気温・湿度を下げる。
・気温が高い日の活動を制限する。
・軽装で過ごす。

＜対策＞
・こまめな水分補給
・症状があるものには、経口補水液（OS1）を飲ませる。

暑い環境や脱水の他に熱中症の発症には、「個人の要因」が関係してきます。例えば、肥満の人は熱の放散が悪いため熱中症にかかりやすいです。
その他にも、睡眠が不十分で生活習慣が乱れがちの人、３食の食事がきちんととれていない人は、熱中症を発症しやすいです。注意しましょう。

～夏の部活動の約束～

① 朝食を必ず食べてくること　②十分な量の水分を持参すること









対策で命を守る！！

＜対策１＞
保健室前に今日の最高気温と暑さ指数を掲げ、暑さを「見える化」。みんなで注意します。

＜対策２＞
経口補水液（ＯＳ１）・スポーツドリンクは冷蔵庫に常備。必要な時にはすぐに対応。
気温が高いときには、暑さ指数計で実測し、気温や暑さ指数をリアルタイムで確認します。

＜対策３＞
体育館や卓球場にも温湿度計を置き、気温や湿度などを誰でも確認できるようにします。



マスクと熱中症

マスクの着用は個人の判断になりましたが、校内ではまだまだマスク着用の人が目立ちます。
夏期の気温や湿度が高い中でマスクを着用していると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。また、マスクをしていることで喉の渇きを感じにくく、水分補給のタイミングが遅れることもリスクを高める要因になるようです。

「もう顔の一部です」 東京新聞Ｗｅｂより一部抜粋 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ノーマスクの顔を他人に見せることに抵抗を感じる人が、若い世代を中心に増えている。コロナ禍後もマスク生活を続けたいという声も。自分をさらけださずに済み、コンプレックスを隠せるアイテムとしてマスクの防衛効果は絶大。しかし、若く健康な人がマスクを使い続けることに、「ウイルスに対する抵抗力が落ちるなど、思わぬ『副作用』もあるかもしれない」と専門家は警笛をならしている。