



2024. 7. 9
松本工業高校
保健室

土用の丑(う)の日はうなぎだけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。土用の丑の日に食べると良いとされているのが「う」がつく食べ物。うなぎ・うどん・うり・梅干し・牛肉などです。これらは消化吸収や疲労回復、エネルギー補給に良い物ばかりです。食事に取り入れてみてください。



今年の夏も猛暑の予報です！ 熱中症は予防できます☆

昨年の夏は過去最高の暑さとなりましたが、今年はそれを上回る暑さとなる予報が出ています。近年では異常気象によって、豪雨や猛暑、暖冬になることがあります。このような中、地球温暖化を防止するため、予測される被害の防止・軽減のために「気候変動適応法」が平成30年に制定されています。今年はこの法律が一部改正され、熱中症対策をこれまで以上に推進していくことが決まりました。



「熱中症警戒アラート」を知っていますか？

これは暑さ指数(WBGT・気温とは別)が33℃以上となる場合に環境省から発表され、熱中症予防行動を促します。また、今回の改正により「熱中症特別警戒アラート」も新設され暑さ指数が35℃以上となることが予想されるなど、人体に重大な被害が生ずるおそれがある場合に発表されることになりました。これらのアラートや気象情報を気かけながら、規則正しい生活習慣や水分補給、運動制限をすることで熱中症を予防しましょう。

学校薬剤師の窪田先生からアドバイスいただきました👉

気温や湿度以外に、体調やその場の日射の有無、運動強度、身に着けるユニフォーム・防具の種類などによっても状況が変わってくるため、不調や不安を感じたら無理せずに運動を中止しましょう。

熱中症は暑熱環境で生じる障害の総称で、右図の軽症の場合は休養・水分塩分補給・冷却をすれば回復しますが、重症になると体温調節が破綻し高体温になることで、脳や多臓器の障害を合併し、後遺症が残ることもあります。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など



松工祭や登下校、夏休み中の部活動など、元気に夏を乗り切りましょう！

次の5つにチェックが付けば、夏バテ知らず(^_-)-☆

- ☐ 睡眠を8時間以上とっている
- ☐ 疲れがたまっていない
- ☐ 3食食べている
- ☐ 体が暑さに慣れている
- ☐ のどが渇く前に水分を取っている

夏バテかな？と感じたら、経口補水液を飲むことがお勧めです。

新型コロナウイルス感染症 ～人が集まるイベントは特に感染のリスクあり～

健康チェックでウイルスを持ち込まない拡げない！

☐ 発熱

☐ のどの痛み チェックが付いたら



イベントへの参加はしない。

先生や保健室へ相談を。

感染源がなければ流行を

防ぐことができます！

☐ 頭痛

☐ だるさ

☆ 発熱前も感染力があるため、「のどの痛み」はまず「マスク着用」を。



松工祭か～

楽しんでほしいニャー



安全第一



× 不安全行動

「急いでいるから…
きっと大丈夫…」
その油断が
事故を招くよ。



体調が悪い時は休む。

無理して感染症を
うつすより
休むのも思いやり。



暑さと疲れは大敵！

食べて飲んで
よく寝よう



報告・連絡・相談を。

協力すると
安全性も楽しさも倍。



松工祭(準備期間～当日)の持ち物

- ☐ 飲み物(お茶やスポーツドリンクなど、午前と午後でペットボトル1本ずつは飲めるように)
- ☐ 昼食(食事からも塩分摂取できるため、忙しくても交代して必ず食事をとること)
- ☐ マスク(必要な人は持参してください)
- ☐ 暑さ対策(保冷剤・冷却タオル・帽子・日傘など)

