

保健だより

令和4年8月30日
福知山高校 保健部
【2学期スタート号】

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。
学校祭の準備も進んでいます。夏休み、涼しい家の中でゆっくり過ごした人も多いのではないのでしょうか？

夏休み中、家の中などで快適に過ごしていた人が、学校祭の練習や準備などで、暑い所で長時間活動すると、熱中症になる確率が高くなります。

暑熱順化ができていないためです。

暑いときは無理をしないこと。体調に異変を感じる前に、こまめに給水・休憩を取り熱中症にならないように対策をしましょう。



9月9日は
救急の日

スクールカウンセラー来校日
9月5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(火)
※月曜日 16:00～18:30 火曜日 10:30～18:30

熱中症注意報 発令中!!

熱中症になると、体内の水分不足から、頭痛や発熱、動悸、けいれんなどの症状を引き起こします。重症の場合は命にも関わる大変危険な病気です。熱中症にならないように次のことに気をつけて！



しっかり睡眠☆



❗ 規則正しい生活で
体調管理



❗ 水分を多めにとる



❗ 運動するときはこまめに休憩をとる



❗ 体調の悪いときは無理に運動しない

※もしも熱中症かなと感じたら、風通しのよい日かげで休みましょう。症状が重いときにはすぐに先生を呼んで病院へ！

熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れ
タオル



乾いた
タオル

実は、
暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。





毎年9月1日は防災の日で、防災の日を中心とした1週間が防災週間となっています。また、毎年1月17日を防災とボランティアの日、1月15日から1月21日までが防災とボランティア週間です。防災グッズの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズについて話し合いをするなどして、災害についての認識を高めましょう。

日本は、災害の多い国と言われます。すべての災害を防ぐことは難しいですが、『減災』は、行うことができます。万が一に備えて準備することは、減災に繋がります。災害用伝言ダイヤルを知っておくだけでも、対策になります。

／ 知っていますか？ / 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル
(※暗証番号を利用しない場合)
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生



なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

☐ 水 ☐ ヘルメット、防災ずきん ☐ 軍手 ☐ レインウェア ☐ 懐中電灯 ☐ 予備電池、携帯充電器 ☐ 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) ☐ タオル、ブランケット ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉		☐ 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！) ☐ 衣類、下着 ☐ 紐なしの運動靴 ☐ 携帯ラジオ ☐ マッチ、ろうそく ☐ 使い捨てカイロ ☐ ペン、ノート ☐ 防犯ブザー	☐ 感染症対策にも ☐ マスク ☐ 手指消毒用アルコール ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ ウェットティッシュ ☐ 体温計	☐ 女子はさらにプラス ☐ 生理用品 ☐ サニタリーショーツ ☐ 中身の见えないゴミ袋
--	--	--	--	--

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう！

●9月24～10月1日は「環境衛生週間」です(特にゴミ問題を中心に啓発活動が行われています)。学校の環境や衛生は「学校環境衛生基準」によって適切に管理されていますが、気づいたことがあれば教えてください。



身近な環境を見直してみよう！

教室の空気は換気をしていますか？



勉強するときの照明で困ったことはありませんか？



トイレは清潔に使っていますか？



机の中にゴミがたまっていませんか？

