

# 保健便り

令和2年9月  
鳥取工業高等学校 保健室

## 引き続き 熱中症に注意しましょう！！

熱中症は、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分と電解質のバランスが崩れたりすることで起こります。もし熱中症が疑われたら下記のことにご注意しましょう。

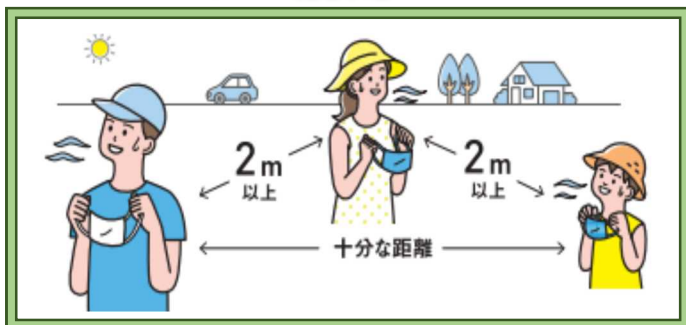
### 熱中症が疑われるときは・・・

- ◆ すぐに涼しいところへ移動し、水分補給する。
- ◆ 衣服をゆるめ、タオルで体を拭き、冷たい風を送る。
- ◆ 首元、わきの下、足の付け根を氷などで冷やす。



**意識がもうろうとしていたり、繰り返し吐いたりする場合は危険！  
すぐに救急車を要請するなど、病院で迅速な処置と検査をしてもらいましょう！**

### ～ マスクの着用について ～



日頃より、マスクの着用について呼びかけているところですが、暑さにより未着用の生徒が目立つようになってきました。引き続き、学校ではマスク着用の徹底をお願いいたします。特にJRやバスを利用する場合は必ずマスクを着用しましょう。

しかしながら、マスクを着用していると体温調節がしづらく、熱中症も心配されます。こまめな水分補給とともに、人と十分な距離を取っているときはマスクを外すなど、熱中症予防にも注意しましょう。

## 保健室からのお知らせ

- 学校での活動（部活動等）や通学中に、ケガや熱中症などで病院へ行った人は保健室に報告してください。治療費などの給付を受けられる手続きの書類を渡します。
- 1学期に実施した健康診断の結果により受診を勧められ、夏休み中に受診した人は、治療報告書の提出をお願いします。
- まだ病院へ行っていない人はなるべく早く受診しましょう。

