

保健だより6月

鳥取工業高等学校 保健室

5月28日（金）LHRで保健委員が熱中症予防、感染対策の確認について発表した様子をお伝えします。

保健委員の発表の様子



皆にわかりやすく伝えるため、
自分でアレンジし、熱意をもって発表した

クイズ形式にして皆の興味をひくように工夫した

人前に立つのは苦手だけど、発表を頑張った

熱中症になった友だちを前に見た経験から、
「もともと体調が悪いのは本当に危険！」
とエピソードを話した



全員の写真を載せたかった…

とても反応がよく、良かった。

委員さんの発表が素晴らしかったからです！
頼もしい！！

自分が伝えようとする、
聞き手もしっかり聞いてくれて良かった。

実演のようなことができる、
もっと伝わるかと思います。

Good idea !
次回一緒にやりましょう！

熱中症には気をつけなきゃなと思った。

熱中症はえらいので怖いです。

もう少しゆっくり読めたら良かった。

文がちょっとだけ長いかも。



健康リーダーである委員さんが
よく理解してくれたことがうれしいです！

そう振り返りができるあなたを褒めたいです。
次に繋がりますよ！

大事な視点です。次回改良します！ 保健室より



手洗い、身体的距離、マスク着用など感染症防止対策を講じつつも、熱中症予防対策を優先しましょう。
まとめたものを確認しておきましょう。

熱中症の予防

起きてから対処❌



予防して発症しないようにするもの

「自分は大丈夫」の心が事故を招く

一度熱中症になると、日常生活を取り戻すまで一週間以上かかる。

- ・ 受診・治療が必要な場合がほとんどである。
- ・ 重症化すると死亡、後遺症が残ることもある。

熱中症になりやすい人は？

- ・ 食事や水分を十分にとっていない
- ・ 睡眠不足
- ・ 疲れ、風邪などで体調が悪い
- ・ 暑さに弱く、体力がない

鳥工生に多いです！
3S(食事・水分・睡眠)を
とりましょう！



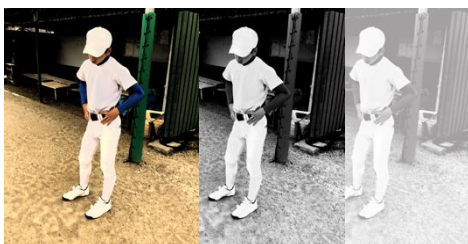
水分補給はこまめに！多めに！

冷えたものが体温を下げる効果がある

活動中・運動中は特にこまめにとりましょう！
活動前～活動後にかけて20～30分おきに
コップ1杯分(200mL)が目安です。



マスクを着けていると熱がこもりやすく、水分も失われやすいので、のどの渇きを感じる前の水分補給が重要です！



体調が悪いと感じるときは
運動・活動をしない！

しよねつじゅんか

暑熱順化 = 体が少しずつ暑さに慣れていくこと

- 軽い運動から始め、汗をかくことに慣れておく
- お風呂では湯船に入る
- 汗をかいて体温調節ができる体づくり

※水分・塩分を補給しながら行う

