

# らぽーる

令和4年6月16日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

日差しが強くなり、暑い日が増えてきました。熱中症にならないために、帽子を被ったり、こまめに水分をとったりする等、各自で出来る熱中症対策をするようにして下さい。

この時期を快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか？



### 綿

- ・衣類に最も多く使われている素材。
- ・肌触りがよく、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている！

### ポリエステル

- ・化学繊維の中でよく使われている素材。
- ・綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」もある！

### 麻

- ・麻は2m以上もの背丈のある植物の茎から採取した繊維。
- ・通気性が良く吸水・吸湿性に優れていて、繊維が伸びにくく硬いので、汗をかいても肌に張り付かず、涼しい着心地が特徴！

### 6月の健康診断のお知らせ

6月16日(木)

内科検診(3MB・3MC・3CA)



## 熱中症の症状と応急処置

### <熱失神>

めまい、顔面蒼白

### <熱疲労>

筋肉痛、手足がつる、筋肉がけいれんする

### <熱けいれん>

倦怠感、嘔吐、頭痛

→涼しい場所に移動させ、衣服を緩める。

氷で体（首・脇・足の付け根などの太い血管のある所）を冷やす。水分補給をする。

回復しなければ要受診。

### <熱射病>

体温が高い、意識障害がある、呼びかけや刺激への反応がにぶい、言動が不自然、ふらつく

→すぐに救急要請！

救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。

## 熱中症対策

### ・運動時はこまめな水分補給

→30分に1回水分を補給するようにしましょう。「のどがかわいた」と感じる前に水分補給！

### ・日陰を活用する

→できる限り日陰で活動するか、帽子をかぶるなどして直射日光に当たらないように工夫しましょう。

### ・気温や天気をこまめにチェックする

→熱中症になりやすい条件は高温・多湿・風がない・急に気温が高くなるなどがあります。天気予報をチェックして、熱中症になりやすい天気の際は熱中症対策を徹底し、運動量を控えたり、普段よりこまめに休憩をとるようにしましょう。



## 保護者の方へお願い

毎朝の検温や健康チェックを引き続きお願いいたします。

登校後に体調が悪くなり、早退する場合は、保護者の方に連絡します。お迎えをお願いすることがありますので、連絡先を明確にお子様にお伝えください。お迎えが来るまでの間は、保健室ではなく別室での対応となります。

### スクールカウンセラー来校日！

6月16日（木）、6月30日（木）

7月14日（木）、7月20日（水）

なや  
悩みごと  
そう だん  
相談しよう！



今年度からスクールカウンセラーの先生が『長岡明子』先生に変わりました。

スクールカウンセラーの先生と話がしたい生徒は、人権厚生課の先生や担任の先生、保健室の先生に声をかけてください！また、何か相談したいことがある生徒は気軽に保健室に来てください。