



元気だより 8月号



R2. 8. 7 岡山県立水島工業高等学校 保健室

梅雨も明け、暑さが本格的になってきました。今週は気温も高く、熱中症も嚴重警戒レベルです。明日からは、いよいよ夏休みです。今年は例年とは異なり短くなっていますが、みなさんには、からだところを休める時間にして欲しいと思っています。そして、17日からは、再び学校が始まります。生活リズムが崩れぬよう心がけて、元気に会えるようにしましょう。



7月に入り、体調不良で保健室を訪れる生徒が増えています。ゆっくりと話を聞く中で、「朝食抜き」「寝る時間が遅い」と答える人が目立ちます。食事を取らず、睡眠不足で授業や部活に参加する…どうでしょう？体のだるさや、体調不良、今の時期では熱中症の心配もあり危険！！夏休みはリセットのチャンス。生活習慣が整うことで、免疫力UPで感染予防の効果も期待できます。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず
睡眠上手は
心地よく
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

毎日の感染予防対策への御理解、御協力ありがとうございます。以下の取組は、2学期も継続して行います。「継続して、習慣づける」を心がけて、水工全体で進めていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

★★マスク忘れ、検温忘れはいませんか？★★

2学期は健康診断も予定しています。毎日の検温・マスクの準備や着用を確実にしましょう。

※熱中症事故防止の観点から、体育や実習など場面に応じてマスクを外す指導をしています。



水工生にお願いしたい5つのこと

- ① 登校前の検温の徹底
- ② 身体的距離の確保
- ③ マスクの着用・咳エチケット
- ④ 手洗い・うがい
- ⑤ 換気

熱中症予防講習会を行いました

7月30日(木)放課後に熱中症予防講習会を開き、運動部代表生徒、生徒保健委員3役が参加しました。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策として、遠隔方式での講習会を行いました。講師は大塚製薬株式会社の白上剛史さんに依頼し、熱中症についてリモートで講義をしていただきました。

岡山県は熱中症の救急搬送数が多く、梅雨明け直後から気温が上昇し、注意が必要なこと・熱中症は予防方法を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば救命できること等、熱心に話をさせていただきました。



参加者は、講習会のポイントをワークシートにまとめ、各部に持ち帰り指導を行いました。保健委員3役の感想を紹介します。みんなで暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症対策でみんなに伝えたいことは・・・

- ★体調が悪いときには、無理をしないこと
- ★水やお茶だけでなく、スポーツドリンクや糖質も一緒にとること
- ★暑い夏、熱中症のことをしっかり頭に入れて学校生活を送ろう
- ★人命救助の仕方を必ず理解しておく



熱中症予防対策として、気温と暑さ指数の掲示を行っています。

生徒や教職員がよく通るところに掲示し、みんなで安全管理を行っていきたいと思います。2学期からは、生徒保健委員会でも実施していきたくと思っています。学校生活が安全で快適になるようサポートしていきますので、御協力よろしくをお願いします！！



WBGT 指数を知っていますか？

あんぜん 安全 ちゅうい 注意 けいけい 警戒 げんじゅうけいけい 嚴重警戒 けん 危険



気温	24℃未満	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上