

ほけんだより 9月

徳島県立海部高等学校
令和6年9月 発行

2学期が始まりました。生活リズムは学校モードに切り替わっていますか？2学期は海高祭からスタートします。疲れが溜まっていると熱中症やけがの危険がありますので、規則正しい生活を意識して体調を整えましょう。

海高祭！楽しむための2つのポイント！

ポイント1：衛生面に注意しよう

不特定多数の人が出入りする海高祭。感染症のリスクが高まります。食品を扱う人の手洗いはもちろん、それ以外の人でも飲食する前に手洗いするなど、衛生面に気をつけましょう。

- ・健康観察を行う。
- ・飲食する前に手洗いや手指消毒する。（特に食品を扱う人は入念に行う。）

ポイント2：熱中症・けがに注意しよう

9月はまだまだ暑い日が続く、熱中症の危険があります。また、毎年体育祭では、けが人がたくさん発生します。

- ・十分な睡眠をとり、朝ご飯を食べる。
- ・こまめに水分補給を行う。
- ・競技前にストレッチを行い、けがの予防に努める。
- ・体調が悪くなったら無理をせず、涼しい場所で休む。



その状態で運動すると... 熱中症のキケンあり！

1 キケン！過度な運動

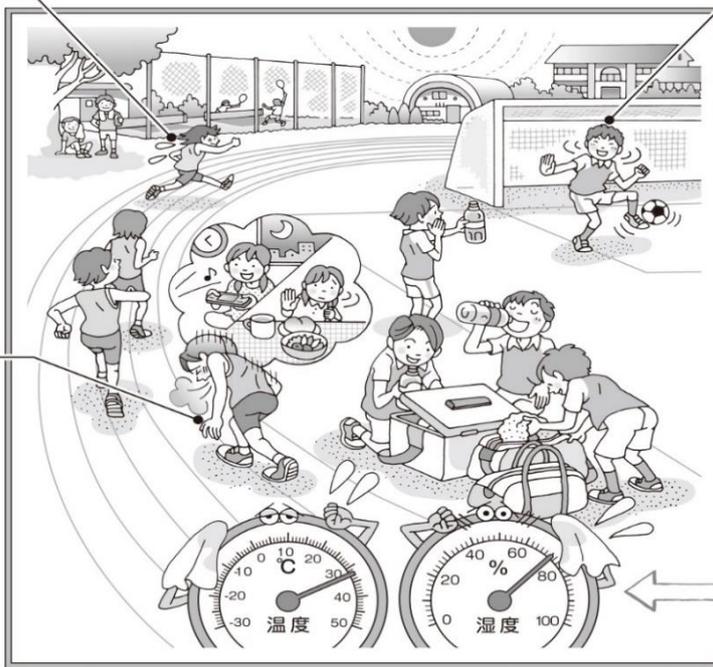
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



まだまだ暑い日が続きます

3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする時、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



地震などの自然災害はいつ起こるか分かりません。また、自然災害が起こったときに家族と一緒にいるとは限りません。避難場所や連絡手段を家族と相談し、いざという時に備えましょう。



- 海部高校のAED設置場所
- ・体育館の体育教官室内
 - ・グラウンドの倉庫内
 - ・南校舎2階エレベーター前
 - ・1寮事務室内
 - ・2寮事務室内

