

# ほけんだより 7月



- 海高！感染症対策！
- ① Classi で健康観察
  - ② 手洗いと手指消毒
  - ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校 令和4年7月 発行

期末テストが終わると、いよいよ夏休みが始まります。つつい気が緩んでけがをしたり、事故にあったりすることがないように十分気をつけましょう。

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、汗が蒸発するときと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。

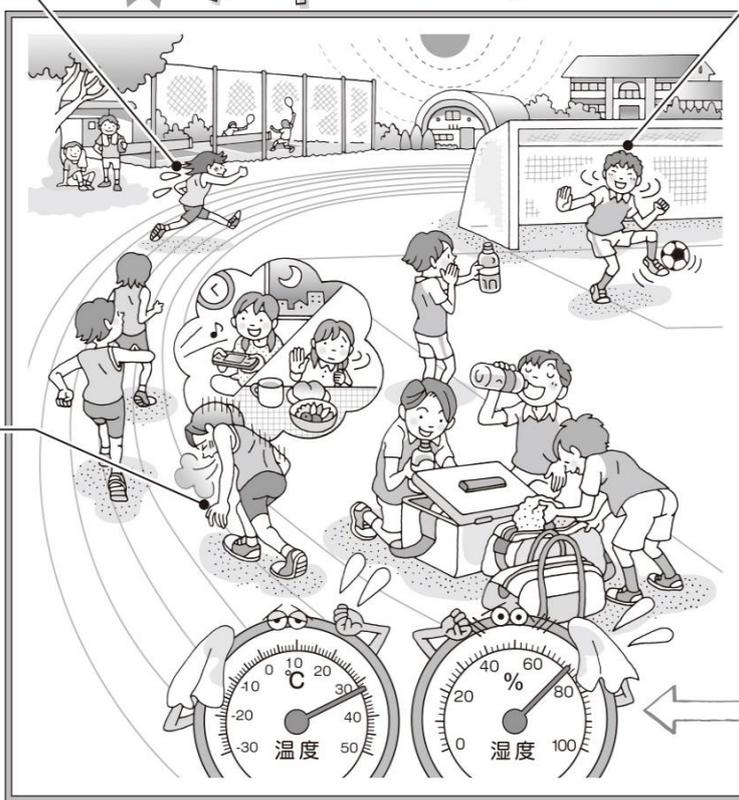
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

**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。



**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。激しい運動をすると、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。

気温がすこ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。

## 水難事故に気をつけよう

夏休みに海や川に遊びに行く人がいるかもしれませんが、泳げるから大丈夫という安心感こそ危険なサインです。

### 危険な場所には近づかない

「立入禁止」や「遊泳禁止」などの表示がある場所では泳がないようにしましょう。



「遊泳区域」とされていても水深や自分の体力を考えて泳ぎましょう。

### 天気の変化に注意する

雨が降り始めたときや雷が鳴ったときは早めに帰宅しましょう。



## 丁寧に手を洗えていますか？

ウイルス 約100万個

「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ（ウイルス数百個）」

「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」を2セット

流水で15秒すすぐ（ウイルス約1万個）

手洗いなし

ノロウイルス感染症や風邪、インフルエンザなどは手についたウイルスや菌が口や鼻から入ることで感染します。手洗いは簡単で効果的な病気予防法です。

