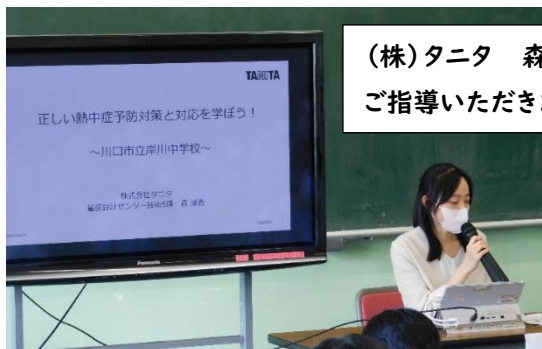


7月8日(金) 15:40~16:40
第1回 学校保健委員会報告

7月8日(金) 第1回 学校保健委員会を開催しました

参加者：渡邊教頭先生・中崎先生・松尾先生・小澤先生・阿部先生・鈴木先生・
生徒保健委員(24人)・運動部代表生徒(5人)・保護者(1人)

学校保健委員会の講義の様子を「タニタ公式YouTube」で公開しています。ぜひ、ご覧ください。
<https://www.youtube.com/user/TANITAofficial/videos>



(株)タニタ 森 遥香 様にご指導いただきました



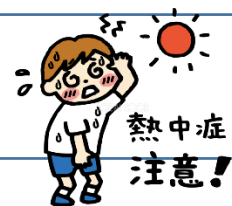
◆◆◆プログラム◆◆◆

- 1 学校長挨拶
- 2 令和4年度健康診断結果について
(養護教諭より)
- 3 令和4年度新体力テスト結果について
(体育主任より)
- 5 講義：熱中症予防セミナー
(タニタ 技術5課 森 遥香 様)
- 6 質疑応答
- 7 お礼の言葉(保健委員会委員長)

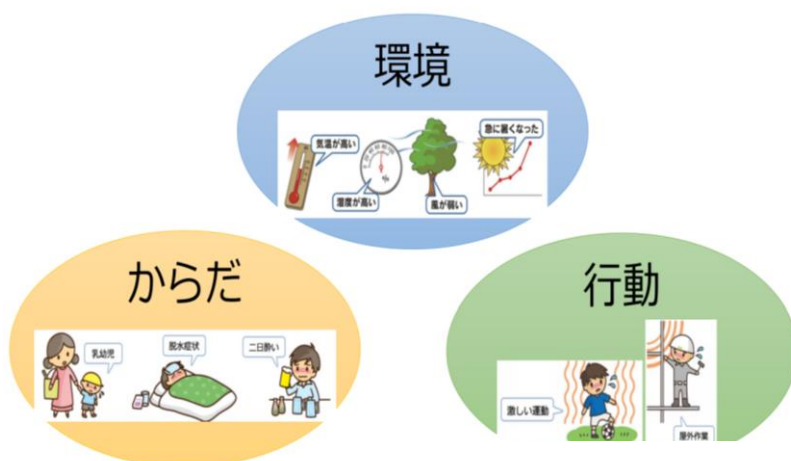
熱中症予防セミナー

講義『正しい熱中症の予防と対応を学ぼう』

講師：(株)タニタ 森 遥香 様



1 熱中症は、こんな時に起こりやすい 熱中症が発生する要因



出典：環境省熱中症予防サイト

2 こんな症状が現れたら、すぐに涼しい場所で休養する

重症度Ⅰ

- ・手足にしびれがある
- ・めまいがする
- ・立ちくらみがする
- ・気分が悪くぼーとする
- ・足がつる（こむら返り）
- ・筋肉痛・筋肉の硬直
- ・大量に汗をかく
- ・顔がほてる

重症度Ⅱ

- ・頭痛がする
- ・からだのだるい
- ・からだに力がいらない
- ・吐き気がする
- ・嘔吐がある
- ・意識がなんとなくおかしい

重症度Ⅲ

- ・からだがいれんする
- ・返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・からだが熱い
- ・意識がない

こんな理由で
無理をしないで



- ・サボっていると思われないかなあ？
- ・自分だけ休憩するのはイヤだなあ……
- ・休んだらレギュラー外されそうだなあ

熱中症は、急激に症状が重症化することがあります。熱中症の症状が現れたら、我慢しないで、先生や周りの友達に自分の症状を伝えて、涼しいところで休憩しましょう。

無理をして活動続けると、回復が遅くなるだけでなく、命をなくす危険もあります。

出典：環境省熱中症環境保護マニュアル・日本気象協会

- 岸川中学校の昇降口付近は、ミストが出ます。体を冷やすときに利用してください。
- 手で氷をつかんで、手のひらを冷やすと、体温を下げる効果があります。

立てない
歩けない
会話ができない
自分で水分を飲めない
飲んだ水分を嘔吐する



救急車を呼ぶ

熱中症発生時の主な対処方法



涼しい場所へ避難する

服をゆるめる

脇の下や太ももの付け根、
手のひらなどを冷やす

水分・塩分を補給する

3 熱中症の予防法

こまめな
水分補給と
塩分補給



外出時には
日傘や帽子を
着用



エアコンや
扇風機を
上手に利用



からだを
締め付けない
涼しい服装



暑い場所を
避けて
日陰を利用



部屋の
温度と湿度を
確認



屋外では
マスクを外す



十分な睡眠と
バランスの
良い食事

●熱中症とマスク

運動するとき、登下校はマスクを外しましょう。

マスクを外したら、人との距離を保ち、会話は控えましょう。

●熱中症とコロナ感染症

熱中症とコロナ感染症の判別は自分ではできません。

発熱・だるさ・倦怠感などの症状があるときは、必ず医師の診察を受けてください。

無理をせず徐々にからだを暑さに慣らしましょう！

学校保健委員会に参加して

- 今回、森さんのお話を聴いて、熱中症は危険度によって分類されていることや、身近なことで熱中症になりやすいこともわかったので、体育の時間や部活動の時には、こまめに水分をとりながら、運動しようと思った。（保健委員 1年生）
- 熱中症は、気温が高いだけでなく、湿度が高くてなることを知った。部員にも伝えて、みんなで熱中症予防に気をつけていこうと思います。（運動部代表）