



梅雨も明け、いよいよ夏の暑さが本格的になってきました。今の時期は体がまだ暑さに慣れていません。熱中症に注意して、楽しく夏休みを過ごしていただければと思います。

健康診断に関するお知らせ

健康診断について保健調査票等のご記入ありがとうございました。7月までに終了した検診の受診勧告書を配付いたしましたので、受診の必要がある場合は早めの受診をお願いいたします。

内科検診 耳鼻科検診(1年生) 尿検査	所見のあった生徒にのみ受診勧告書を配付しています。
心電図検診 視力検査	全員分結果を配付しています。 視力検査の結果につきましては、裸眼視力もしくは矯正視力がB以下の場合は眼科の受診をお勧めいたします。

今後の検診の日程

月日	対象	検診
9月9日(水)	3年生	歯科検診
9月10日(木)	2年生	歯科検診
9月11日(金)	1年生	歯科検診
9月18日(金)	1年生	生活習慣病予防健診



ストレスマネジメントに関する動画について

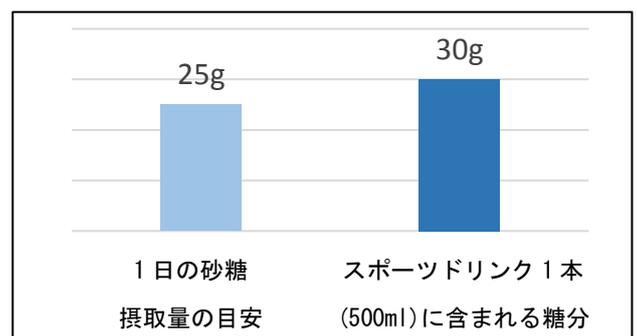
新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休校や、学校生活等の変化に伴う不安やストレスに対応する方法を紹介した動画が、福島県教育委員会義務教育課のホームページに掲載されていますので、ご覧下さい。

福島県教育委員会トップページ > ふくしまの学校“キラリ” 「学びの保障」応援サイト

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70056a/>

水分補給について

熱中症対策の水分補給にはスポーツドリンクがおすすめです。スポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現してしまうからです。しかしスポーツドリンクには糖分も含まれているため、飲み過ぎは肥満や糖尿病の原因になります。運動をしている時はスポーツドリンク、食事の時は糖分の含まれないお茶を飲むなど状況に応じて飲み物を選んでください。



● 熱中症の応急処置

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直
 大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気
 嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害



チェック①
 熱中症を疑う症状がありますか？

はい

チェック②
 呼びかけに応えますか？

いいえ

◎救急車を呼ぶ
 応急処置を始める。
 水を無理矢理飲ませない。



はい

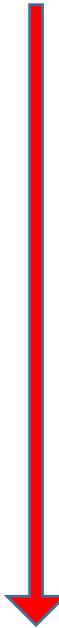
涼しい場所へ避難し、
 服をゆるめ体を冷やす。



チェック③
 水分を自力で
 摂取できますか？



いいえ



冷やす場所は首、脇の下、
 太腿の付け根といった太い
 静脈の通っているところが
 効果的です。



はい

水分・塩分を補給する。

チェック④
 症状がよくなりましたか？

いいえ

◎医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとる。

WBGT(暑さ指数)が31℃
 を超えると原則運動禁止
 です！外で活動する時は
 温度や湿度をこまめに確
 認してください。



【参考文献】

- ・環境省熱中症予防情報サイト
- ・熱中症ゼロへ

☀️ 適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！

