



三沢高等学校 保健室
令和6年6月26日(水)

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする

時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



参考にしよう！環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省の熱中症予防情報サイトでは、青森県の22地点の暑さ指数(WBGT)の実況と予測を見ることができます。22地点の中には、三沢、十和田、野辺地、六ヶ所、八戸もあります。スマートフォンからも見ることができます。(参考：環境省の熱中症予防サイト)

体育祭前日は・・・早めに就寝して睡眠をしっかりとろう！

体育祭当日は・・・朝食・水分をしっかりとろう！

体調を整えて、体育祭に臨みましょう！

体育祭の救護所は本部の隣に設置します！

体育祭実施中は、けがや体調不良の応急処置は体育祭会場の救護所で行います。本部(旗掲揚台前)の隣に設置します。

体育祭で転んで擦り傷を負った場合は、傷の土汚れなどを水道の水でしっかり洗ってから救護所(本部隣)に来てください。



〈体育祭当日各自用意するもの〉

☐ **飲み物** (多めに用意しましょう)

☐ **タオル** (自分のタオルを用意！)

必要に応じて・・・

☐ 帽子 ☐ 保冷作用のあるもの ☐ 日焼け止め ☐ 虫除け剤 等

のどの乾きを感じなくても競技の前後や応援の合間に、こまめな水分補給をすることが大切です。

こまめに汗を拭き、手や顔を洗いましょう。感染症の予防にも役立ちます。



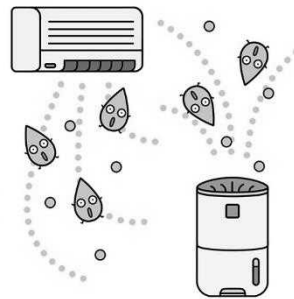
カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



長引く **せき**、悪化する **喘息** や **アトピー**、**鼻炎**
もしかして…。



小雨でも換気を



除湿をしよう



こまめに掃除を

「化学物質過敏症」って知っていますか？

化学物質過敏症とは、わずかに化学物質に接しただけで様々な体調不良をきたす病気です。その発症のしくみは未解明な部分がありますが、一度ある程度の量の香りにさらされると、それ以降はほんのわずかな香りにも過敏に反応するようになるといわれています。

化学物質には次のようなものがあります。

〔主に屋外〕大気汚染物質、花粉、ディーゼル粉塵、排気ガス、殺虫剤、除草剤、動物の毛等

〔主に屋内〕食品、食品添加物、残留農薬、ガス排気、洗剤、カビ、ダニ、ちり、建材、接着剤、ホルマリン、防ダニグッズ、防菌グッズ、洗浄剤、漂白剤、芳香剤、柔軟仕上げ剤、化粧品、香水、塗料、シロアリ駆除剤等

自分にとって快適な香りでも快適に感じられない人もいます。また、香りの強さの感じ方には個人差があります。香り付き製品などの使用に当たっては、使用量の目安などを参考に周囲への配慮が必要になります。誰もが安心して生活できる環境づくりについて考えてみませんか。



☆7月のスクールカウンセラー来校日☆
7月 1日(月) 9:00~11:00
22日(月) 13:00~16:00

*スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへの相談を希望されるときは、日程を調整しますのでお知らせください。

