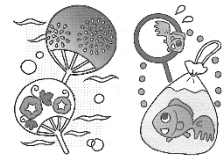


保健便り

2022/7/13 駒苫高保健室



1年生はもちろん2・3年生も初めての駒澤祭は、お天気に恵まれました。コロナ禍で規制があるものの、皆さん色々工夫しての学校祭でしたね。良い思い出ができたでしょうか。

さて、16日は円山球場での野球の全校応援が予定されています。今年度初の全校応援となります。苫小牧も暑い日がありますが、まだ暑さに体が慣れていない人も多いと思います。また、苫小牧より気温の高いことが多い札幌で、屋外での応援です。熱中症にならないように、十分注意しましょう。

全国的に新型コロナ感染者がまた増えてきました。苫小牧もれいがいではありません。暑い中ですが、コロナ対策も忘れるわけにはいきません。

熱中症にならないように、新型コロナ感染に注意して、野球の応援をしましょう。

体調に不安がある人、発熱や体調不良の場合は、無理をしないで、自宅療養してください。

応援中はボールの行方をしっかり見ましょう

ファールボールに注意

ファールボールに当たってケガをしないように注意!!

新型コロナ感染症予防

- ・マスクの着用
- ・バスの中での飲食は黙食、私語はしない
- ・バス乗車時の手指消毒
- ・朝の検温は忘れずに

熱中症予防

- ★ 気分が悪くなったり、体調が悪いと感じたら、無理をせず、涼しい場所に移動し、休憩しましょう。
- ★ 水分は、こまめに取ってください。(学校で配布されるペットボトル以外に、各自でも用意をわすれずに)
- ★ タオルやハンカチなど汗を拭きとり、保冷剤などを用意し、首やわきの下等を冷やしましょう。
- ★ 行く前の体調を整えてください。
(食事はきちんととりましょう。睡眠不足にならないようにしましょう。)

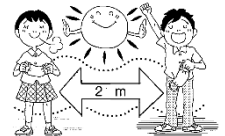
これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

マスクをしていると、のどが渇いたと感じにくくなっています。水分補給は、「のどが渇いた」と感じる前に、こまめに飲みましょう。



熱中症にならないために



睡眠を十分にとる



3食バランスよく食べる



こまめに水分補給をする



涼しいところでときどき休けいをする