



大阪は、新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置の継続がされました。手洗い・マスク等感染予防対策を継続しましょう。暑さの中でのマスク着用は、熱中症対策にも注意を！！

熱中症に注意！

今週から気温がぐっと上がり、梅雨空の影響で湿度も高い環境が続きます。多くの部活が、公式戦や練習試合の予定を組み、新型コロナウイルス感染症対策を取りながら、練習に取り組んでいることと思います。でも、この時期、まだまだ身体が暑さ慣れ（暑熱順化）できておらず、熱中症発生の危険度も高いです。毎日の活動を始める前に、熱中症対策の確認と、各自の体調の確認、水分等の準備を怠りなく行ってください。

WBGT（熱中症）計を、玄関前、グラウンド、体育館1階及び2階フロアに設置しています。練習前・練習中に確認をしましょう。

部活時の注意！

- ① 練習前に体調確認、寝不足・体調不良下痢等の症状があるときは参加見合わせしよう。
- ② 練習前に 100～200ml の水分を摂取しよう。
- ③ 練習中には、自由飲水（本人のペースで飲水）と強制飲水（時間を決めて飲水）を組み合わせよう。塩分も！
- ④ 体力の一番弱い人のことを考えて練習を計画しよう。
- ⑤ 調子が悪くなったら、すぐに対応をしよう。：人を呼ぶ・涼しいところへ移動・冷やす・ひとりにしない等。

熱中症予防運動指針

WBGT℃	湿球温度℃	乾球温度℃	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
 ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

定期健康診断結果

緊急度の高いときには、ためらわず救急車要請！

4月から順次実施してきた定期健康診断も精密検査・欠席者検診のいくつかを残すだけとなりました。順次結果を報告していますが、受診が必要と連絡があった生徒は、夏休みを利用して、必ず受診をしてください。なお、健康診断結果に疑問・質問（裸眼視力？矯正視力？ もう歯科医を受診して治療した！ 心電図の結果説明をしてほしい等）があれば、保健室まで連絡ください。結果に疑問があれば、再計測します。また、夏休みに、精密検査や既往症等で定期検診を受ける生徒は、二学期最初に保健室に結果報告をお願いします。

保健行事

- 7月13日 14:00～ 保健室にて 史跡探訪参加者健康診断（抽出）・内科検診欠席者健診
- 7月15日 12:30～ 保健室にて 歯科検診欠席者健診
- 7月20日 13:00～ 会議室にて 救急救命講習会



○スポーツ障がい予防講習

7月8日（木）には、平成医療学院の先生を講師にお迎えして、各部の希望者に、スポーツ障がい予防講習を実施しました。その際、アイシングの実習とともに、熱中症についても学びました。講習を受けた生徒は、学んだアイシングや熱中症の知識と技術を、それぞれの部員に伝達して、けがの予防やリハビリ、熱中症対策に役立ててください。



◆アイシングのやり方を実習しました。



- (1) ビニール袋に氷を入れる。
- (2) 氷をなるべく平らに並べ、患部に当てる時にムラができないようにする。
- (3) 患部にビニール袋を当て（ラップで止める）、15分から20分程度冷やす。アイシング部の感覚は
①冷たくて痛い②少し暖かい③ピリピリとする④何も感じなくなる、と変化する。
- (4) 患部が冷たさを感じなくなったら、氷を当てるのを止めて休憩する。

◆熱中症対策用経口補水液を手作りして、試飲しました。



手作り経口補水液分量
水 1ℓ 塩 3g 砂糖 40g
レモン 適量



○生徒保健委員会による緑化活動

6月16日に、生徒保健委員による校内緑化活動を行いました。あいにくの雨で、プランターに花を植える作業だけを行いました。坂下技師に植え方を教えていただきました。翌日には、時間をやりくりしてくれた保健委員や有志の生徒、保健部の教員で、プランターを、生徒下足入り口や乙女の像の周りに運びました。また、校門スロープを上がったところの花壇や、レンガ敷きの中庭の花壇にも、たくさんの花を植えました。

今は、折からの雨で、しっかり根付き、花をたくさんつけています。秋まで、みんなの目を楽しませてくれることでしょう。

