

くすの葉だより

Vol. 302
R6. 5. 27 総務課

6月行事予定

日	曜	行 事 予 定	
1	⊕	↑ 県総体	教育
2	⊖		実習 (6/7まで)
3	⊕	↓ 振替休日 (5/11PTA総会)	
4	火		西高祭準備開始 内科検診
5	水	歯科検診	
6	木	全校朝礼 (表彰伝達) 内科検診	☺
7	金	公開授業① 仰1年進路ガイダンス・3年大学説明会	↓
8	⊕	↑ 3年進研マーク模試	
9	⊖		
10	月	川西分校交流会②	
11	火		
12	水	考査時間割発表 西高祭準備 西高祭1日目	
13	木	西高祭2日目	☺
14	金	仰2年進路ガイダンス、3年小論文ガイダンス	
15	⊕	↑ 四国総体	
16	⊖		
17	月		
18	火		
19	水		
20	木	第1回悩みの調査 (~7/3) 内科検診 考査範囲発表	↑ ☺
21	金	内科検診 歯科検診 仰3年進路ガイダンス	
22	⊕		
23	⊖		
24	月		
25	火		家庭学習
26	水		時間調査 ↓
27	木	期末考査 (~7/3)	☺
28	金		
29	⊕		
30	⊖	↓ 松山東高通信制スクーリング	

☺の印は、スクールアドバイザー-相談日です (12:00~18:00)

保健環境課より

コロナが5類になり、インフルエンザと同じ扱いとなり、1年が経ちました。しかし、終息したわけではなく、まだまだ猛威を振るう可能性もあります。対策は怠らずに普段の生活を取り戻していきましょう。

これからの時期は熱中症になりやすい気候になります。暑さを避け、水分を摂るなどの「**熱中症予防行動**」を積極的にとりましょう。

1 気温や湿度が高い日は熱中症の発症が急増

熱中症は、近年5月から多く発症しています。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる時期には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと周りの温度に体に対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。小さい子ども、高齢者、**体調不良の人**、**ふだんから運動をしていない人**などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

2 熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

(1)暑さを避けましょう

- ・エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分補給をする。



(2)こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に、水分補給をする。（1日当たり 1.2L）
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩飴などで水分と同時に塩分も。

(3)日ごろから健康管理を

- ・毎日体温測定や健康チェックをしよう。
- ・体調が悪く感じたときは、無理をせず自宅で静養を。



(4)暑さに備えた体カづくり

- ・普段から適度な運動を。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度行う。

3 熱中症の症状が現れたら涼しい場所へ

熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

- ・すぐに風通しのいい日陰やクーラーが効いている室内に移動する。
- ・衣服をゆるめたり、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす。

「暑さ指数」や、「**熱中症警戒アラート**」などを参考に十分な対策をとりましょう。

政府広報オンライン参照