

くすの葉だより

Vol. 200
R5. 5. 26 総務課

6月行事予定

日	曜	行 事 予 定	
1	木	全校朝礼（県総体壮行会） 内科検診	☺
2	金	↑ 県総体 特別時間割①～④	教育実習
3	⊕	模範解答	
4	⊖	松山東高通信制スクーリング	
5	⊖	↓ 振替休日（5/7PTA 総会）	
6	火	内科検診	
7	水		
8	木	全校朝礼（表彰伝達） 歯科検診予備日 内科検診 3年進研マーク模試	☺
9	金	公開授業① ⑤1, 2年HR 活動 3年⑤⑥大学説明会 ⑥仰（1年進路ガイダンス 2年ディベート予選Ⅱ） 保護者授業参観日	↓
10	⊕	3年進研マーク模試	
11	⊖		
12	月		
13	火		
14	水	考査時間割発表 西高祭準備	
15	木	西高祭	☺
16	金	四国総体（～19日） 仰（3年小論文ガイダンス）	
17	⊕	3年第1回県学力テスト	↑
18	⊖		↓
19	月		
20	火		
21	水	考査範囲発表 第1回悩みの調査（～7/4）	↑
22	木		☺
23	金	仰（2年⑦進路ガイダンス 3年⑥進路ガイダンス）	
24	⊕		
25	⊖	松山東高通信制スクーリング	家庭学習
26	月		時間調査
27	火		↓
28	水	期末考査（～7/4）	
29	木		
30	金		

※行事予定は現時点での予定ですが、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更もあります。

☺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になりました。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。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養を。

(4)暑さに備えた体力づくり

- ・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 分程度行おう。

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