

# 朱雀祭直前号！ 保健だより

2024. 8. 29 (木)  
島根県立松江南高等学校 保健部

いよいよ朱雀祭が始まりますね。今年は暑さの厳しい日が続いています。朱雀祭当日も暑くなることが予想されますので、「熱中症」に注意しましょう！

## 〈体育祭前日の準備〉

### ★とにかくしっかり寝ること！！(23時までには布団に入ること)

当日持参するもの <<忘れ物がないよう☑で確認しましょう>>

- 帽子
- 飲み物 500ml × 4本 (最低2本は凍らせる)
- ※水筒などを利用して、**2リットル以上**の水分を準備すること  
塩分あり・なしをそれぞれ2本ずつ用意  
(塩分あり：スポーツドリンクなど、塩分なし：水・お茶など)
- 冷却材 (保冷剤・氷・水入りのペットボトルを凍らせたものなど)
- タオル3枚+α (1枚はぬらしておく)
- 着替え
- 日焼け止め
- うちわ・扇子など



### ★飲み物は各自で用意すること(冷水機等はありません)★

## 〈体育祭当日の朝〉

### ★朝食を必ずとること。

★家を出る前に、**コップ一杯**の水分補給をしましょう。

★風邪症状がある場合は、学校に連絡の上、自宅で休養してください。

## 〈体育祭当日の注意事項〉

○朝の体調が、「変だな?」「おかしいな?」と感じたら、健康観察のとき、担任に必ず伝えてください。

○のどが渇いていなくても、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。  
(15分~30分毎に200ml~250mlを目安に水分補給をしましょう。)

※競技ごとに、水分補給の放送があります。

### ★少しでもいつもと様子が違うと感じたら、我慢せず、直ちに近くの教職員に申し出ること



以下の症状が出たときは要注意！

## 熱中症の症状と分類

分類	症状	体を冷やすポイント
<b>重症度Ⅰ度</b> 	<input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみ、 <input type="checkbox"/> 生あくび <input type="checkbox"/> 大量の発汗 <input type="checkbox"/> 筋肉痛、筋肉の硬直 (こむら返り)	<p>くびきゆう(よこ) 首の左右 Both sides of the neck わきした 脇の下 Armpit あしつけね 足の付け根 Groin Area</p>
<b>重症度Ⅱ度</b> 	<input type="checkbox"/> 頭がガンガン痛む <input type="checkbox"/> 吐き気がする、吐く <input type="checkbox"/> 体がだるい、虚脱感 (ぐったりして体に力が入らない) <input type="checkbox"/> 集中力・判断力が低下する	※図に示した部位は、皮膚の近くに太い血管が通っています。ここを冷やすことで、冷えた血液が全身を回り、効果的に体温を下げるすることができます。
<b>重症度Ⅲ度</b> 	<input type="checkbox"/> 意識障害 (意識がなくなる) <input type="checkbox"/> 体がひきつけ (けいれん) を起こす <input type="checkbox"/> 体が熱い <input type="checkbox"/> 高熱が下がらない	