

第1回考査・第2回農業鑑定も終わり、もうすぐ夏休みですね！ 再来週には、体育祭が行われます。特に3年生は、体育祭準備等で忙しい日々が続くと思いますが、忙しい時こそ生活習慣を見直し、夏バテせずに1学期残り2週間を乗り切りましょう！



## 熱中症は予防が肝心！ ～目指せ熱中症ゼロ～

今年も暑い夏の季節がやってきました。毎年、熱中症の症状で保健室に来室する生徒がいますが、熱中症は自分自身で予防できます。熱中症にならないよう、各自対策をしましょう！

### 熱中症になりやすい環境

#### ◆ 気温や湿度が高いとき

体温を保つために、体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。  
また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温調節が上手くできません。

#### ◆ 風がないとき

#### ◆ 急に暑くなったとき

### 熱中症になりやすい状態

#### ◆ 寝不足のとき

体の深部体温が下がらなくなり、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。  
また、疲労が蓄積し熱中症の引き金に。

#### ◆ 朝ご飯を食べていないとき

寝ている間にかいた汗で、水分や塩分が減少し、体温を下げる効果のある汗が出なくなります。

### 熱中症を防ぐために

☑ 暑い季節になる前に、軽い運動をして暑さに慣れておく

☑ しっかり睡眠をとる

☑ 朝ご飯は必ず食べる



☑ こまめに水分補給(塩分も)

☑ 風通しの良い日陰でこまめに休憩

☑ こまめに汗をふく



お知らせ

## 『今日の熱中症予報』に注目！

生徒玄関と保健室前に、(9時/12時/14時現在の)『熱中症予報』を掲示しています。実習や体育の授業に行く時、昼休み、部活動前など、生徒玄関や保健室を通る時には、ぜひ注目してみてください。

そして、熱中症予報を意識した行動をして、自分自身で熱中症を予防しましょう。



生徒玄関



保健室前

# 雷から身を守ろう！

私たちにとって身近な現象である雷は、発達した積乱雲によりもたらされます。積乱雲は、夏によく見られるモコモコとした背の高い雲です。日本での落雷件数は、7月～8月に多く見られます。正しい知識を身につけ、緊急時に備えましょう。



## ★ まず安全な場所に避難！

- ① 鉄筋コンクリートの建物
- ② 自動車・バス・電車などの乗り物

## ★ 安全な場所への避難が困難な場合は？

避難がどうしても難しい場合は、耳をふさぎ、足を閉じてしゃがみましょう。



## ★ 雷雨の時に傘をさすのは大変危険！

雷は、少しでも高く・細く・突き出た場所に落ちやすい性質があるので、傘をさす、頭上に手を伸ばすといった行為は大変危険です。



## ★ 光と音の時間が長いからといって、安全ではない

「ピカッ」と光って「ゴロゴロ」と鳴るまでの間隔が長いからといって安全ではありません。雷鳴がかすかでも聞こえたら、その場にいつ落雷してもおかしくない状態ですので、急いで安全な場所へ避難しましょう。

お知らせ

## )) 定期健康診断が終了しました！

先日、今年度の健康診断が全て終了しました。『検診結果』と『受診勧告書』（該当生徒のみ）を配布しますので、ご家庭でご確認ください。

学校で行う健康診断は、すべてスクリーニング検査です。『受診勧告書』が出されたからといって必ず異常があるということではありませんが、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

また、検診で「異常なし」となっても、自分で気になることがある場合は受診しましょう。この機会に、健康な学校生活を送るためのチェックとメンテナンスをお勧めします！

