

静岡保健だより

令和8年6月号



6月の予定

- 教育実習
- 薬学講座
- 学力テスト
- 校外模試
- 教育講演会
- 読書週間

仰高展・文化祭・仮装、お疲れさまでした。企画、準備から実施、片づけまで、お天気を心配しながら、時間に追われながらの日々でしたね。

HRや部活動、有志のグループでの活動は、心強さや楽しさを感じるとともに、お互いに気を遣い合ったり、意見を擦り合わせる必要があったりと、大変なこともあったかもしれません。大きな行事のあとは、自分の時間を

大切にすることを、いつもより意識してみましよう。忙しい毎日かと思いますが、生活の中に、自分なりの気分転換を取り入れてみましよう。気分転換の方法が見つからない、気分転換がうまくいかないという人は、保健室や相談室にぜひお気軽に声をかけてください。疲れを癒す方法を一緒に考えられたらと思います。

さて、5月末には30℃近く気温が上昇する日もありました。すでに夏！という感じですね。今月のはつらつは、暑い季節の健康管理のポイントをまとめました。また、6月からは水泳の授業もはじまります。健診結果を踏まえ、耳鼻科・眼科で要受診となった人は、主治医の指示を受けてください。



「熱中症対策講座」を実施しました

5月20日(水)午後、部活動代表者を対象に、「熱中症対策講座」を行いました。各部の目標(〇〇大会出場など)を確認後、養護教諭から熱中症の予防と発生時の対応について、情報提供しました。学んだ基礎知識を踏まえて、県内で発生した高等学校の部活動中の熱中症死亡事故事例を基に、熱中症を防ぐにはどうしたらよいか考えるワークをしました。最後に、各部のこの夏の熱中症対策目標を立ててもらいました。各部の代表には、部内での伝達講座をお願いしました。

約10分の講義で伝えたいこと

予防について

- ① 正しい水分補給
- ② 科学的な環境把握

対応について

- ③ 発生時にまず確認すること
- ④ 緊急時に必要なものの場所



② 科学的な環境把握

高温でなければ平気

⇒日差しも影響!

曇りなら安心

⇒湿度にも注意!

真夏以外は大丈夫

⇒暑さに不慣れな初夏こそ危険!

④ 緊急時に必要なものの場所

第二体育館
出入口付近



正面昇降口
付近



2階職員室
出入口付近



プール入口通路
ポンプ室前壁



③ 発生時にまず確認すること

確認1

意識障害の有無



- ここはどこですか?
- あなたの名前は?
- 今日は何月何日?

20260520熱中症対策講座ワークシート
()部
HRNO()氏名()

あなたの部活の「目標」

部の目標達成のために
あなたがすること

熱中症予防、対策のポイント
必要なものの場所 等

あなたの部活の熱中症対策目標

部の熱中症対策目標達成のために
あなたがすること

事故防止のために大切なこと

▲講座で使用したワークシート

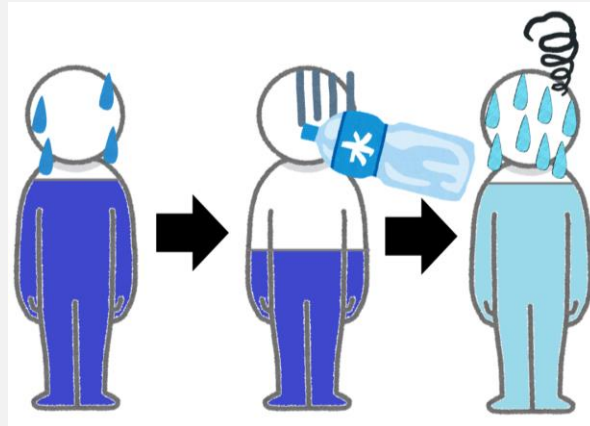
参加してくれた
みなさん、
ありがとうございました



熱中症予防のための水分補給

自発的脱水に注意！

汗で水分を失っている状態で、「水」だけを摂取していると、体液の濃度を一定に保とうとする身体の働きによって、過剰な水を身体の外へ出してしまいます(自発的脱水)。スポーツドリンクや塩分タブレットの摂取をお勧めします。



体重測定で脱水チェック！

運動前後の体重測定により脱水の具合を知る目安になります。

運動後の**体重が3%以上減っていたら、もはや脱水状態**です。



正しい水分補給で
暑い季節を健やかに
過ごしましょう！

適量ずつ、こまめに！

一度にたくさんの水分を摂っても、吸収できるのはコップ1杯程度です。たくさんの水分を失うからと言って、一気にたくさん飲むのはNGです。

のどが渇く前に水分補給を！

のどが渇いたと感じるのは、体内の水分の約1.5~2%を失った状態です。また、水分が吸収されて、細胞に行き渡るまでに40分以上かかります。活動開始前の水分補給も大切です。

熱中症を防ぐためにできることは？

熱中症対策講座では、2017年5月に県内の高等学校で発生した熱中症死亡事故の事例をもとに、なぜ事故が起こってしまったのか検証するとともに、事故防止のために生徒の立場でできることを考えました。

管理面

生徒の状態への配慮

活動内容・活動量の見直し

水分補給の体制見直し

適切な環境把握

事故の検証
必要な対策

県内熱中症死亡事故をもとに考える

発生時期	2017年 5月
患者情報	高校1年生男子
部活動	サッカー部
活動内容	約9.5kmのロングラン
その他の情報	最後尾のマネージャーが 給水ボトルを持っていた 固定の給水ポイントなし WBGTは測定していない

参考:2018.5.16朝日新聞

昨年度、参加者から「事故で亡くなった生徒は、どうして途中で走るのをやめなかったんだろう？」という疑問の声が…。管理面の課題が見えてくる中、不調を感じた本人や周囲の生徒にできることは？

本人

基本的な体調管理

体調を見極めて適切に休息をとる
(そのためには…)

周囲の 生徒

不調を言い出しやすい雰囲気づくり

お互いに体調を気にかける
(特に先輩は後輩をよく見る！)

日頃の努力を台無しにしないように、大切な時に全力が出せるように、部活動や運動をする場面に限らず、熱中症予防を意識しましょう！

