保健だより

令和5年8月28日発行

★今月の保健目標★
・けがを予防しよう

夏休みは有意義に過ごせましたか。厳しい暑さが続き，部活動が中止になる日も多く，室内で過ごす時間が長かったことと思います。これから学校では，体育祭に向けて体育の授業や昼休み等で，練習が始まります。夏休み中に，生活習慣が乱れがちだった人や運動不足だった人は，体調を崩しやすいので，無理をせずに，徐々に体を慣らしていきましょう。

熱中症に注意！ 災害級の暑さから命を守ろう

近年，学校の管理下における熱中症は，小学校・中学校・高等学校等を合わせると毎年 5,000 件程度発生しています。熱中症発生件数を学校の種類別にみると，高等学校等，中学校，小学校の順番に多くなっています（図１）。熱中症の発生件数をみると（図２），部活動が始まる中学生になると急に増えていることが分かります。また，熱中症による死亡事故は減少傾向にありますが，年間に0～2名程度発生しています。熱中症は，死に至る可能性がある，危険な病気です。

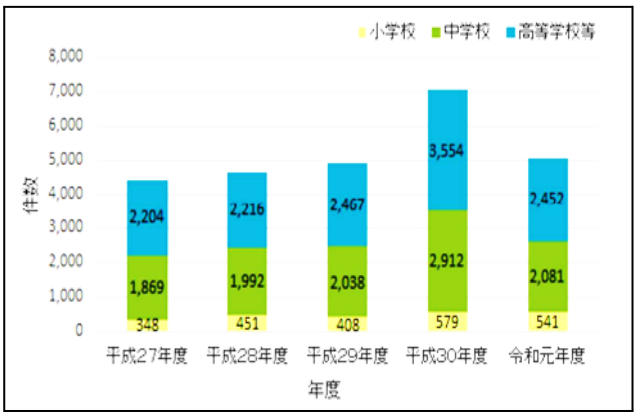

図１　学校の管理下における熱中症の発生状況

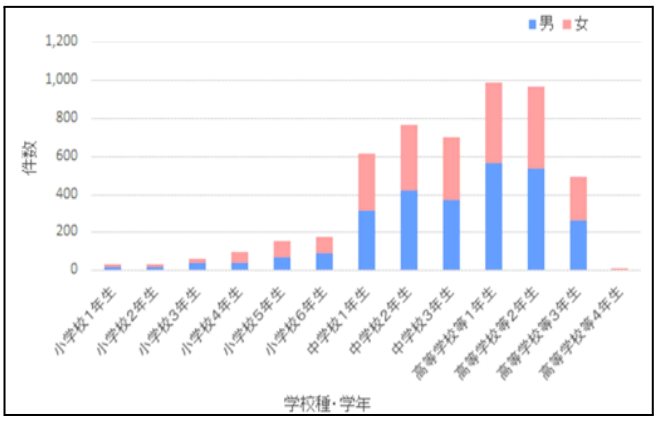

図２　R1学校種・学年・男女別熱中症の発生状況

（出典：環境省・文部科学省　R3.5　学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き）

予防のために，特に四中生に気を付けてほしいこと

＜運動時の服装＞
- 長袖ジャージは脱ぎ，半そでハーフパンツになろう。
- マスクはなるべく外そう。

＜体調不良時に無理をしないこと＞
- 体調が優れない時は，運動を軽めに調整するか，見学しよう。
- 具合が悪くなった時は，早めに運動を中止し，近くの先生に知らせよう。

今月の健康標語

「大切だ　手洗いうがい　きちんとできてる？自分の行動ふり返ろう」　１年１組　中村　愛佳さん
「大事だね　１日３食　歯みがきも」　２年１組　安井　琥太郎さん
「不安なら　身近な人に　すぐ相談」　３年１組　宮本　汐南さん