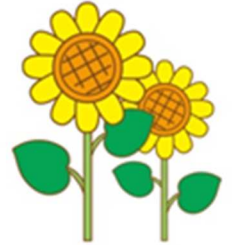




保健だより

見川中学校 保健室
令和元年7月8日発行
第4号

一日中雨が降ったり、じめじめと蒸し暑かったりして、体調管理が難しい日々が続いています。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないよう気をつけましょう。また、気温が高く、湿度も高いので、暑さが体に慣れていないこの時期、熱中症に注意をする必要があります。熱中症になりやすいのはスポーツ活動中です。熱中症の予防を心がけましょう。



定期健康診断が終了しました

早めに受診 しよう!

- ・7月8日（月）～7月12日（金）の期間に、定期健康診断結果を、健康手帳にてご家庭にお知らせいたします。「健康手帳P22 定期健康診断の記録」の保護者印の欄に押印し、学級担任に戻してください。
- ・専門医の受診が必要な生徒へはお知らせを配付しています。夏休みを利用して専門医を受診してください。受診後は、学級担任へ結果の提出をお願いします。

おめでとうございます

6月3日（月）に、水戸市駿優教育会館において口腔衛生優良児童生徒表彰式が開催されました。本校でも3名の生徒が受賞しました。むし歯が1本もなく口腔の状態がよい生徒が選出されています。

- ★水戸市歯科医師会長表彰 河野 遥香 さん
- ★水戸市教育委員会教育長表彰 久信田 柊花 さん
- ★水戸市学校保健会長表彰 磯前 結真 さん



熱中症を予防しよう

保健委員会では、毎日 WBGT 暑さ指数、気温、湿度を測定しています。結果は放送室前の黒板に記入し、給食の時間に熱中症予防の注意点を放送しています。WBGT 暑さ指数が高いときは、体育や部活動時は十分に注意して取り組んでほしいです。なお、学校は WBGT 暑さ指数が 31℃以上のときは原則運動を中止にしています。



測定の様子→

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

熱中症に注意しよう

6月24日(月)に保健委員会が熱中症予防のための集会を行いました。生徒のみなさんは、真剣に消防庁から出ている動画や、パワーポイントの説明を聞いていました。発表内容を紹介します。



熱中症はこんな日は特に注意！

- 急に気温があがった日
- 梅雨が明けたばかりのころ
- 気温が高くななくても、湿度が高い日
- 休み明け、練習の初日

熱中症になりやすい人はこんな人



集会の様子↑

失った水と塩分を取り戻そう

汗は蒸発するとき体から熱を奪い、体温が上がるのを防いでくれます。しかし、汗で失われた水分を補給しないと脱水症状になります。汗からは水分と同時に塩分も失われます。水と塩分を取り戻すには、水1Lだと1g又は2gの食塩が適しています。

スポーツ飲料には糖分がたくさん入っているので注意しましょう。

薄着でさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑いときは薄着にして、素材も汗を吸い取る、通気性の良いものにしましょう。防具を付けるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめて、できるだけ熱を逃がしましょう。

体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節の能力も低下し、熱中症につながります。発熱、かぜ、下痢等、体調が悪いときには無理に運動をしないことです。

朝食・給食をしっかり食べよう

「暑くて食欲がない・・・」という人がいるかもしれませんが、食事を取らないと体の水分を保つ力が低くなります

熱中症になってしまったら・・・

「頭が痛い、気持ちが悪い、めまい等」の症状があったら、我慢しないで近くの友達や先生に声をかけてください。また友達や部活の仲間が具合が悪くなった時に、助けてあげられる見川中生になってほしいです。

- 熱中症にならないように 運動前は ①十分な睡眠 ②食事はしっかり ③水分補給 を心がけよう

部活の前に自分の体調チェック

- Q1 頭痛や気持ち悪い等の体調不良ではないですか？ YES NO
- Q2 元気に運動できますか？ YES NO
- Q3 睡眠はとれていますか？ YES NO
- Q4 食事はとれていますか？ YES NO
- Q5 水分はとれていますか？ YES NO

全部YESなら部活動OK

部活動中の熱中症を予防しよう

暑いときの無理な運動は事故のもと

水分補給と休けいのタイミングは

・運動する30分前までに何回かに分けて飲む。
ペットボトルだと半分以上の水分補給

- ・のどが渴いたと感じる前に飲む。
- ・飲みすぎは消化器官に負担をかけるので適時適量を心がける。



- ・運動中は20分～30分ごと休けいをとり、1口～200mlの水分補給
- ・運動後は減った体重分を補うよう何回かに分けて飲む

