

夏ほけんだよ

R6. 7. 1
石橋中学校 保健室

関東地方も梅雨入りが発表されました。この時期は湿度が高く、ムシムシした天気の日が多くなり、体調を崩しやすくなります。衣服の調節をしたり、冷房を上手に使って体調管理をしましょう。



また、まだまだ暑さに慣れていない時期ですので、熱中症には十分注意が必要です。今月は県総体もありますので、自分の力を精一杯発揮できるよう、体調を整えておきましょう。



水泳学習が始まっています！



安全に楽しく水泳学習を行うために大切なこと！

<p>1 健康観察をしっかりする</p>  <p>登校前に腹痛や頭痛がないか、熱はないかなどの確認をしましょう。LEBERの入力も忘れずに！</p>	<p>2 朝ごはんを食べる</p>  <p>朝食抜きは、低血糖・低体温の原因になり、危険です！</p>	<p>3 睡眠を十分にとる</p>  <p>水泳は体力を消耗します。前日・当日はいつもより早めに寝られるといいですね。</p>
<p>4 つめを切る</p>  <p>爪が伸びていると自分だけでなく友達にけがをさせてしまうこともあります。必ず切っておきましょう。</p>	<p>5 耳のそうじをする</p>  <p>耳垢がたまっていると、中耳炎の原因にもなります。また、耳鼻科検診で耳垢と言われた人は早めに受診をしましょう。</p>	<p>6 準備運動をしっかりする</p>  <p>全身の筋肉をほぐし、けがの防止をしましょう。</p>



夏休み中に治療しよう



今年度の定期健康診断が全て終了しました。検診ごとに、受診が必要な生徒には「治療のお知らせ」を配付しています。普段はなかなか病院に行く時間がとれないかと思います。夏休みを利用して、早めに受診ができるといいですね。ただし、学校の健康診断はスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」となる場合もあります。

暑さ指数(WBGT)ってなあに？



暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数(WBGT)の情報を提供しています。暑さ指数が嚴重警戒レベルまで上がったら、激しい運動はしないようにしましょう。

※輻射熱・・・日射を浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから放出される熱

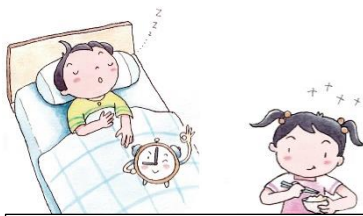
暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より改編 ※

熱中症を予防するために・・・



こまめな水分補給をする



規則正しい生活習慣を送る



休憩をとる



熱中症の症状(頭痛・吐き気・倦怠感等)がある時は、無理をしないようにしましょう。また、体調の悪い友達がいた時もすぐに近くの先生に知らせるようにしましょう。早めの応急処置で重症化を防ぐことができます。



保護者の方へ

日頃から、健康観察アプリ(LEBER)へお子様の健康状態を入力していただきありがとうございます。水泳の授業も始まっていますので、登校前には忘れずに入力をよろしく願いいたします。