

保健だより



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう（熱中症の予防）

連日、蒸し暑い日が続いています。天気予報においても、今夏も、厳しい暑さになるとのことです。熱中症について、お昼のミート放送の内容をもう一度振り返り、しっかり予防しましょう。

予防するには

①水分、塩分、休憩をとる

- ・のどが渇いたと感じる前に、**こまめに**
- ・**体育の時（もちろん部活の時も）、水筒を現地に持って行く**
(体育がある日、部活がある日は家から**水筒を持ってくる**)
- ・**運動時の水筒の中身はスポーツドリンクがお勧め**
(塩分補給のため ペットボトル症候群に注意)

予防するには

②涼しい服装 帽子 日傘 等の活用

- ・上手な衣服の調整
カーディガンの着脱の判断しっかりと！
- ・帽子をかぶる（屋外の部活、運動会、登下校時）も
体温調節中枢（視床下部）を保護することは重要
頭頂部の温度を10℃低くすることができる
- ・マスクを外す（体育・部活・運動時・登下校時等）

予防するには

③体調が悪いときは無理をしない

- ・発熱……水分と塩分不足
- ・下痢……水分と塩分不足
- ・寝不足……体温調節がうまくできない

すでに熱中症かも!?

熱がなくても体調が悪いときは、自宅で休養する。

予防するには

④暑い日は無理をしない

WBGT (°C)	危険	特別の場合以外は運動中止
31	激しい運動・持久走は避ける	WBTC 33℃以上 熱中症警戒アラート
28	10-20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給	
25	警戒	積極的に休憩をとり、水分を補給 激しい運動では30分おきに休憩をとる
21	注意	運動の合間に積極的に水分を補給
	ほぼ安全	危険は小さいが適宜水分を補給

WBTC 35℃以上
熱中症特別警戒アラート

熱中症の症状

- めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気持ち悪い
- 頭痛、吐き気、吐く、だるい、手足に力が入らない、
- 返事がおかしい、けいれん、からだが熱い、意識消失

高温環境下での体調不良は、全て熱中症の可能性がある

体調が悪いときは、大人に知らせよう

近くにいる先生や大人、友達に知らせる。

<こんな時は、救急車を呼ぶ!>

- ★友だちの「名前」を呼んでも返事をしない。
- ★自力で水が飲めない。
- ★水を飲めてもすぐ吐く。

《登下校時も熱中症に注意しましょう!》

- ・家を出る前や、学校を出る前、及び学校到着後（帰宅後）、**必ず水分をとりましょう。**（のどが渇いていなくても）
- ・夏休み中、暑さ指数が高い日は、**部活終了後、必ず涼しい部屋で体をクールダウン**してから下校しましょう。
- ・自転車通学の人で道中が長い人は、時々、**安全な、日陰の場所に自転車**を止めて、ヘルメットを外して、**熱を放散させる**と同時に、水分補給と休憩をとりましょう。

熱中症予防の大前提

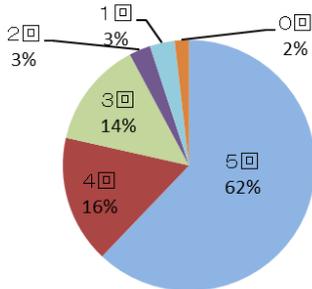
十分な睡眠、三度の食事

水分・塩分が含まれている。

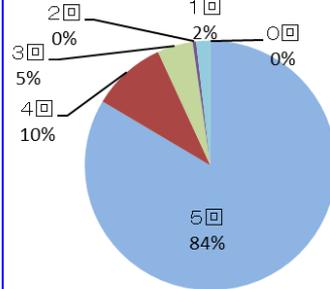
朝食は特に大事!

生活プランニング実施強化週間の結果より

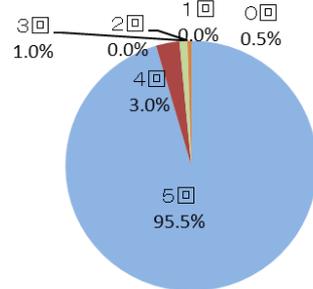
就寝時刻を守れた回数



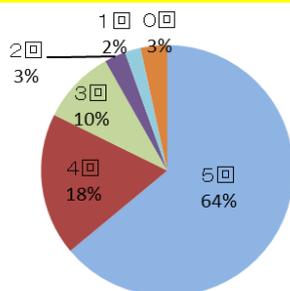
起床時刻を守れた回数



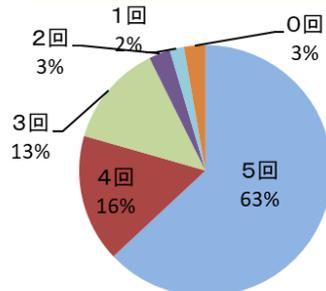
朝食を食べた回数



学習時間を守れた回数



ブルーライトを守れた回数



この1週間、どの項目も、6割以上の方が、毎日、自分のプランニング通りに生活することができたようです。規則正しい生活は、熱中症の予防にもつながります。ぜひ続けて、この夏を乗り切ってください。今回、守れた数が少なかった人は、自分の生活をしっかり見直してください。

保護者の方のお子さまへのメッセージより

- ・自分で就寝時刻、起床時刻を決め、宿題も部活から帰ってきて自分で段取りを考えて、一生懸命取り組んでいたね。要領をつかめてきたら、もっと時間の使い方も上手にできると思うから、焦らずこれからも頑張ろうね。
- ・どうしても就寝時間が遅くなるね。テレビゲーム、YouTube を見ているわけではないけど…。寝る時間を決めて、通算して、もう少し早く寝られるよう工夫してみよう！朝は自分で起きて、すぐ準備を始めて身支度できているのは偉い！規則正しい生活で、心と身体の調子を整えて、元気に学校に通えますように。
- ・スポーツで疲れて、勉強までできない日々でしたね。忙しい中でも、笑いを忘れず、前向きに頑張っていると思う。勉強していると思ったら、寝ていたことも多々あった。それでも短時間で集中してこなしているからすごい！
- ・以前より勉強するようになってきたから、少しずつ力がついてきたかな？結果として見えてくるのは時間がかかるし大変だけど、今回良かったところもあったし、続けて頑張ってください。動画の見過ぎは、本当に気をつけて！
- ・規則正しい生活で体の健康を保つことは重要なことです。ただし、帰宅後、就寝までの限られた時間の中で、今何を優先すべきなのかをよく考えて予定を組んで下さい。予定通りになるとは限りません。その時は、可能な範囲で予定を組み替える柔軟性も必要だと思います。
- ・目が覚めて起きるまでにゴロゴロする時間が必要であれば、目覚まし時計を早めるのも一つかと思います。夜の勉強時間や勉強計画を自分で考え、ペースを保っているようなので、結果が付いてくるといいですね。あなたを信じ静かに見守ります。助けが必要なときは、迷わず声を上げて下さい。ガンバレ！
- ・部活と勉強の両立に少し苦勞をしているようでしたが、なんとか工夫して頑張っていました。これから、行事も増えていくと思うので、楽しみながら、自分のペースをつかんで行ってほしいです。
- ・就寝時間は、ほぼ決まった時刻になるようになったのでいいと思います。学習は、計画して進めているので、頑張っているなあと感心します。「頑張り」と「息抜き」のバランスをうまくとっているように見えます。

お忙しい中、生活プランニング実施強化週間にご協力いただき、ありがとうございました。また心温まるお子さんへのメッセージをありがとうございました。規則正しい生活をしている生徒は、学校生活でも覇気があり、授業にも集中しています。そして何よりも楽しそうです。体調不良で保健室に来室する生徒の中には、「寝るのが遅かった」とか「朝ごはんを食べてこなかった」という生徒が時々みられ、気になる場所です。中学生といえども、規則正しい生活習慣の確立におきましては、まだまだご家族の協力が必要です。ご家庭の事情もあるかとは思いますが、できる範囲で、お子さんのためにぜひ規則正しい生活ができる環境を整えてあげてください。