

すくすくげんき



R3.7.1
宮楽町立宮楽中学校
保健室 No.5

あっという間に7月になりました。今月は3年生にとって最後の大会があり、部活動により一層力が入るのではないのでしょうか。ベストなプレーをするには体調を整えることがとても大切です。これからどんどん暑さは厳しくなっていきます。生活習慣を整えて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

7月の保健目標☆熱中症を予防しよう！！

熱中症ってどんな時になりやすいの？



気象条件

- ★暑くなりはじめの時期
- ★急に暑くなった日
- ★熱帯夜の翌日



体調

- ★食事をきちんと摂っていない
- ★風邪を引いている時
- ★睡眠不足の時



環境

- ★気温が高いとき
- ★湿度が高いとき
- ★日差しが強いとき
- ★風が弱いとき



熱中症対策特集

熱中症予防のための “暑さ指数”って知ってる？

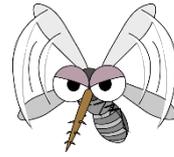
体育館と職員室（外）に暑さ指数(WBGT)がわかる温湿時計を設置しました。みんなも確認して、今日の気温が運動に適しているか見てみよう！！

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。



あま〜い誘惑にご注意！！

毎日暑い日が続くと、冷たいジュースがよりいっそう美味しく感じられます。しかし、清涼飲料水には思った以上に糖分が含まれています。過度の糖分摂取は、肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり集中力がなくなったりします。熱中症予防で水分・塩分補給のためにスポーツ飲料を飲む程度は問題ありませんが、普段の生活ではなるべくお茶やお水を飲むようにしましょう。



夏に多い虫さされ

虫に刺されたら…

刺されてしまった部分を水洗いして清潔にします。その後、炎症が広がるのを防ぐためによく冷やして、出来るだけ掻かないようにしてください。

通常、市販のかゆみ止めで十分ですが、発赤やかゆみが強い場合には皮膚科を受診してください。刺されないように虫除けスプレーも忘れずに！

夏休みに心と体のメンテナンスを！

一学期の間は、何かと忙しく、調子の悪いところをそのままにしていた…という人は、夏休みを利用して調子を整えましょう。

疲れたなと感じている人

「自分にご褒美タイム」を作ってみましょう。好きなことをしてゆっくりするのも良いかもしれません。でも、「夜更かし」「クーラーの部屋で1日過ごす」なんていうのは良くありません。自分の健康はしっかり守ってください。携帯電話の使い方にも十分気をつけましょう。



受診結果について

健康診断の受診の勧めをもらった人は、必ず早めに病院に行きましょう。

医療機関を受診して治療をしてきた人は、受診結果を担当の先生に渡すか、直接保健室に持ってきてください。

特に3年生は、受験勉強等に影響が出ないように全ての治療が完了するようにしましょう！

