

ほけんだより 7月

No. 4 令和7年7月

物部中学校 保健室

暑いが続くようになりました。みなさんが楽しみにしている夏休みを元気に迎えるためにも、しっかり睡眠をとること、
3 食しっかり食べること、身体を動かして暑さに慣れることが大切です。熱中症に注意しながら暑さに慣れていきましょう。

◆7月の保健行事

15日(火) 安全点検・衛生検査



◆7月の保健目標

—夏を健康に過ごそう—

- ・暑さに負けない体づくりをしよう。
- ・熱中症に注意し、こまめに水分補給を心がけよう。

◆7月の安全目標

—夏を安全に過ごそう—

- ・プールでの決まりを守ろう。
- ・ドラック、たばこ、酒は誘われても断ろう。

熱中症の予防・対応について知ろう

◆WBGT(暑さ指数)

暑さ指数は、人体の熱収支に影響が大きい、気温・湿度・日射・輻射熱を考慮して算出されます。学校では毎日計測し、暑さ指数と熱中症の警戒レベルを保健室前に掲示しているので、体育や部活動前には自分でも確認するようにしましょう。

また、朝礼台の上に赤いコーンがあるときは、暑さ指数が31℃以上で昼休みの外遊びは禁止としています。




WBGT(℃)	熱中症運動予防指針	
31℃以上	危険	特別の場合以外は運動を中止する。
28~31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、体温が上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり、水分・塩分補給を行う。
25~28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すため、積極的に水分・塩分補給を行う。 激しい運動では30分おきに休憩をとる。
21~25℃	注意(積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分補給を行う。
21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	適宜水分・塩分補給を行う。

◆熱中症の症状

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| I度(軽症) : 気分が悪い、めまい・たちくらみ、筋肉痛 | ⇒ 現場での応急処置で対応可能 |
| II度(中等症) : 頭が痛い、吐き気がする、ぐったりしている | ⇒ 病院への搬送が必要 |
| III度(重症) : 体が熱い(高体温)、けいれん、意識がない | ⇒ 入院して集中治療が必要 |

※皮膚をつまんで元の状態に戻るまで3秒以上かかる、爪の先を押して赤みに戻るまでに3秒以上かかる時は、脱水状態になっているので、水分補給をしましょう。

◆熱中症の応急処置は**FIRE**（ファイヤー）

Fluid（水分補給）	Icing（冷却）	Rest（安静）	Emergency（緊急時対応）
<p>・冷たい水、スポーツドリンクなどを飲む。</p> 	<p>・涼しい場所に移動する。 ・首、脇、足の付け根を冷やす。</p> 	<p>・脳への血流を確保するために、足を高くして休む。</p> 	<p>・自分で水分補給できない 意識がない時は119番通報する。</p> 

薬物乱用防止教室を実施しました

6月4日（水）の4校時に薬物乱用防止教室を実施しました。今年度は、劇団三十六計の薬物乱用防止啓発演劇「すばらしい明日のために…違法薬物『買わない』『使わない』『かかわらない』」を鑑賞しました。

主人公である中学3年生のゆうきさんの違法薬物の使用のきっかけはたばこでした。未成年の喫煙・飲酒は将来的に違法薬物使用のきっかけになることがあり、お酒やたばこは『ゲートウェイ（入門）ドラッグ』と言われています。



保護者のみなさまへ

①「成長と健康の記録」の配付について

今年度の身体計測、健康診断の結果を通信表ファイルに綴じて配付いたします。

身体計測の結果から、成長の様子を御確認ください。

- ・身長と体重のバランスは？（肥満度の確認）
- ・発育の状態は？（急激な体重の増減など）

※検査や治療が済んでいない場合は、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。

②定期健康診断も無事に終了しました

問診票や書類の提出等、御協力ありがとうございました。異常や疾病の疑いがあったお子さまには、結果の通知を配付していますので、御確認の上、早めの受診・治療をお願いいたします。

引き続き生徒の健康管理のため、御協力よろしくお願いいたします。

※紙媒体での保健だよりの発信は本年度までとなり、次年度以降は本校ホームページ・eメッセージのみでの配信となりますので、ご了承ください。