

はけんだより7月

No.4 令和7年7月
物部中学校 保健室

暑い日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°C以上で昼休みの外遊びは禁止としています。

WBGT (°C)	熱中症運動予防指針	
31°C以上	危険	特別の場合以外は運動を中止する。
28~31°C	厳重警戒 (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°C	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°C	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°C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が戻るまでに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)
<ul style="list-style-type: none"> ・冷たい水、スポーツドリンクなどを飲む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所に移動する。 ・首、脇、足の付け根を冷やす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・脳への血流を確保するために、足を高くして休む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で水分補給できない意識がない時は119番通報する。 

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ます、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ひいたします。

※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。