

ほけんだより9月

令和7年9月12日

大畠中学校

保健室

2学期が始まりました。充実した夏休みでしたか？暑さで体調を崩したり、生活リズムが乱れたりした人はいませんか？長いお休みの間に生活リズムが崩れてしまうと、元に戻すまでに時間がかかります。そのため、学校のある日の生活に体が慣れず、授業中に気分が悪くなったり、頭痛がしたりすることがあります。特に寝る時間や朝食の有無、朝起きる時間が大きく影響しています。休日も平日と同じ生活リズムを心がけましょう。

生活リズムを整えよう

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



感染症に気をつけましょう！

県全体で新型コロナウイルスの発症者が急増しています。中でも、10～14歳の小中学生が増えています。人と一定距離を保つこと、咳エチケットや手洗いうがいなど、感染対策を心がけましょう。ただし、マスクの着用は熱中症対策のため、体育館や運動場での活動では外しましょう。規則正しい生活は、熱中症の予防のためにも特に重要です。十分な睡眠と食事をもって学校に来るようにしましょう。

1.十分な睡眠と栄養を！



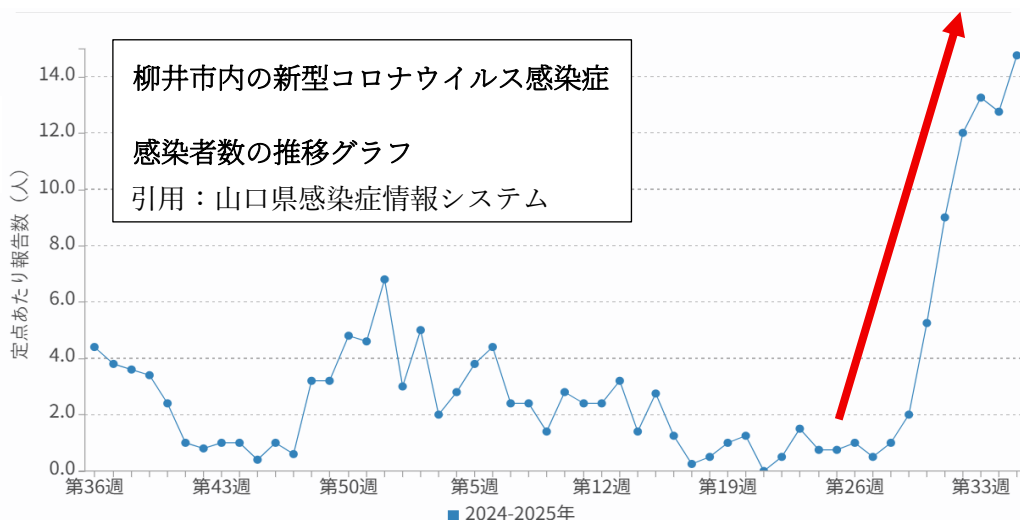
2.暑いけど、換気！



3.症状がある時は周りを見て配慮



4.こまめな手洗い・うがい



「頑張りすぎ」になっていない？

勉強やスポーツに夢中になって、時間を忘れてしまうほど頑張っていないか？ 一生懸命頑張ることは素晴らしいことですが、頑張り過ぎてしまうのは、心身の健康によくありません。

というのは、活動時に優位になる交感神経が強く働き過ぎて、リラックス時に優位になる副交感神経とのバランスが悪くなるからです。

夜はぬるめのお風呂に入る、疲れているときは早めに休むなど、自分自身のためにリラックスタイムを大切にしましょう。

今年の夏は記録的な暑さとなり、9月に入ってもなお危険な暑さが続いています。今月は小中合同運動会があります。外での活動が多くなってくるので、引き続き熱中症の対策を心がけましょう。

また、1日に3回 WBGT(暑さ指数)を測定しています。これは、熱中症になるリスクを評価するための指標です。この指標をもとに、こまめな水分補給を呼び掛けていますが、自分でも喉が渴いていなくても、意識して水分をとるようにしましょう。

熱中症、
注意してー！



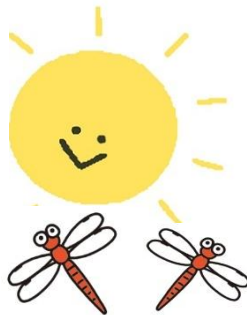
現在の危険度
危険度の顔マークをかこう

9月 日 8 時 現在

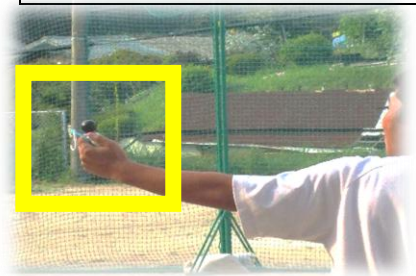
気温 30 WBGT値 25 °C

熱中症予防運動

顔マーク	危険度	WBGT値 (°C)	湿球温度 (°C)	干球温度 (°C)	行動指針
😱	危険	31以上	27以上	35以上	運動は中止 特別の場合以外は運動を中止！
😡	嚴重警戒	31 28	27 24	35 31	はげしい運動は中止 熱中症の危険性が高いので、はげしい運動はやめましょう。強い運動でも10～20分おきに休みを取り、水分・塩分をとりましょう。
😞	警戒	28 25	24 21	31 28	積極的に休憩をとる 熱中症の危険性が中程度です。積極的に休憩をとる、水分・塩分をしっかりととりましょう。暑い場合は、30分おきに10分程度休みをとる。
😓	注意	25 21	21 18	28 24	積極的に水分をとる 熱中症の危険性が低程度です。積極的に水分をとる、水分・塩分をとりましょう。運動の前後にはしっかりと水分・塩分をとりましょう。
😊	ほぼ安全	24未満	18未満	24未満	体調に合わせて水分補給 熱中症の危険性は非常に低いです。水分・塩分は必要ですが、飲めば大丈夫です。運動の前後にはしっかりと水分・塩分をとりましょう。



WBGT を測定している様子



昼休みに、保健委員の当番の人が測定しています。黒い部分を地面に向かって垂直に上に向け、日光の当たる所で測定します。

保護者のみなさまへ

残暑厳しい日が続くなか、子どもたちは運動会や試合に向けて、一生懸命練習に取り組んでいます。その頑張る姿に、私たち教職員も元気をもらっています。

学校では熱中症予防のため、保健委員が水筒と帽子を持ってくるか毎朝確認をしています。学校の水道水も飲むことができますが、体育や休み時間の活動中など、水道の蛇口が遠い場所で活動することもあります。また、今後運動会の練習で外に出ることも多くなります。安心して活動に参加できるよう、十分な飲み物が入る水筒と帽子を忘れずご準備いただけますよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

また、2学期は学校に行きづらくなる子どもが増えるといわれています。1学期をなんとか乗り越えて心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんの様子がいつもと違い心配なことや気がかりなことがあるようであれば、学校にご相談ください。