



ほけんだより

令和5年7月3日
湖南中学校 保健室

4月の始業式から早くも3カ月が経過しようとしています。今月末には県総体やコンクールが予定されています。参加する生徒の皆さんは、練習の成果が出せるよう頑張ってください。

そんな7月の気候は、気温だけでなく湿度も上がり、夜も気温が下がらず、体力が奪われて熱中症のリスクが高まります。人は寝ている間にも脱水症状を引き起こしますので、枕元に水分補給用のペットボトルやコップを置いたり、寝る前に水分を摂るようにしましょう。

7月の保健行事

| 項目 | 日程 | 時間 | 対象者 | 場所 | 校医名 | 服装 持ち物 |
|-----------|-------------|-------|-----|-----|---------------------|--|
| 耳鼻科 検診 | 7/13 (木) | 13:30 | 3年生 | 保健室 | 富士吉 田市立 病院 Dr | ①耳掃除しておく。 ②髪の長い人は、ゴムで結ぶ か、耳にかける。 |




今年度予定していた健康診断は、今月で全て終了します！
6月までに行われた検診についての治療カードは、すでに配付してありますので、まだ受診していない人は、早めに受診をするようにしましょう。
もし、受け取った治療カードで気になる点や、治療カードは貰わなかったが心配なことがある場合は、保健室に相談してきてください。
※身体測定は各学期ごとに行います。




今年も始まりました！水泳授業！




～プール学習を安全・楽しく過ごすために気を付けて欲しい4つのこと～




①体調をしっかりと確認
体調がすぐれない人は、悪化させないためにも、プールに入るのを控えましょう。



②準備運動を忘れずに
きちんと準備運動をしないと、ケガや事故を引き起こす可能性も。準備運動は念入りに。



③水の中で絶対にふざけない
プールサイドを走ったり、飛び込んだりするのも大きな事故につながります。



④きちんと水分補給を
水の中でも汗をかき、脱水が起きます。授業の前後には必ず水分補給をしましょう。

暑さ指数(WBGT)について学ぼう！








暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい

気温・湿度・^{ふくしやねつ}輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数(WBGT)の情報を提供しています。暑さ指数が嚴重警戒レベルまで上がったなら、激しい運動はしないようにしましょう。

※^{ふくしやねつ}輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから放出される熱です。



| 気温 | 24℃未満 | 24～28℃ | 28～31℃ | 31～35℃ | 35℃以上 |
|------|---|---|---|---|---|
| 暑さ指数 | 21 未満 | 21～25 | 25～28 | 28～31 | 31 以上 |
| |  |  |  |  |  |
| | ほぼ安全 | 注意 | 警戒 | 嚴重警戒 | 危険 |



【熱中症を予防するために】

- ①涼しい恰好や帽子をかぶって暑さを逃がしましょう。
- ②のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ③WBGTを確認し、暑さに関する情報を確認しましょう。



学校では指数計を使って、暑さ指数の確認をするよ！
体育の授業や部活の時に見つけたら、ぜひ暑さ指数の確認をしてみてくださいね！



| | |
|------|-----------------------------------|
| 注意 | 「ピーピー」と約1秒間鳴ります。 |
| 警戒 | 「ピーピーピーピー」×3回約3秒間鳴ります。 |
| 嚴重警戒 | 「ピーピー-----ピー」約15秒間鳴ります。 |
| 危険 | 「ピーー」と3秒間連続音後1秒休止の繰り返しで約15秒間鳴ります。 |