

ほけんだより 6月

松茂中学校 保健室 2024.6.1

先月の体育祭はどうでしたか。学級の仲間と1つの目標に向かって一致団結した経験は、これからの学校生活に生きてくると思います。思い出とよい経験ができたのではないのでしょうか。さて、気持ちを切り替えて、今月は総体やテストに向けて頑張っていきましょう。

「熱中症」に関する知識を身につけよう!



①改めて…熱中症とは!?

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ（脱水）、体温調整機能が正常に働くことができなくなります。
- ・高温環境下での体調不良は、全て熱中症の可能性がります。
- ・熱中症は、重症化すると命の危険性があります。
- ・熱中症に関する知識を身につけ、実践することで熱中症を予防することができます。



②熱中症予防指針

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	校内での熱中症対策ルール
31℃以上	運動は原則中止	原則運動中止（体育は中止。部活動中は暑さ指数が下がるまで待機。）
28～31℃	厳重警戒（激しい運動は中止）	体育・部活動ともに激しい運動は中止。
25～28℃	警戒（積極的に休憩）	積極的に、休憩と水分補給
21～25℃	注意（積極的に水分補給）	

日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針をもとに作成

③こんな症状に注意！（熱中症かも？）

体温上昇，めまい，倦怠感，吐き気，けいれん，吐き気，頭痛など。



④予防のポイント！(今から実践しよう！)

- ・睡眠時間の確保を！（寝不足は、熱中症になりやすい！）
- ・朝食を食べよう！（塩分補給にもなるよ。）
- ・こまめな水分補給！（喉が渇く前にこまめに飲もう。基本は水やお茶でOK！）
- ・暑さに慣れておこう！（湯船につかったり散歩などの軽い運動をしたりして、汗をかく練習をしておくでGOOD！）
- ・体調が悪いときは、気温や湿度が高い場合の運動は控えよう。



今年の夏は、熱中症ゼロを目指しています！みんなで実践しよう！

⑤応急処置のポイント(熱中症が疑われたら・・・)

- ・日陰や室内など、涼しい場所へ移動する。



- ・衣服をゆるめ、体を冷やす。

(保冷剤や氷で、太い血管のある首の周り・脇の下・

足の付け根を冷やす。保冷剤などが無い場合は、濡れたタオルや霧吹きで全身を濡らし、風をあてる。)

- ・水分補給（塩分が入ったものが有効。
経口補水液だとなお良い。)



※水分補給ができない場合は要注意！

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

現在、定期健康診断の真っ只中！内科健診、歯科健診、耳鼻科検診、眼科健診など・・・たくさんの健診をみなさんに受けてもらっている最中です。そんな時、ある学校医さんからみなさんに次のメッセージをいただいたのでここに記します。

松茂中学校出身だというその校医さんに「中学生の頃からお医者さんを目指していたのですか？」という質問をしました。答えはNO。勉強は頑張ろうという目標はあったらしいのですが、高校に入ると、周りが医者を目指す同級生が多かったそうです。その環境で生活していると自然と自分も医者を目指すようになったこと話をしてくれました。その中でみなさんにこんなメッセージをくれました。「大きな目標をまず見つける。そしてその大きな目標を達成するために、

1年間の目標、1ヶ月の目標、日々の目標を決めていく。その日々の目標をコツコツできるといいですね。でも、勉強は1番じゃなくていい。1番は健康であること。たくさん寝て、たくさん食べて動くのが1番！」私もその通りだと思い、大きく頷きました。体は資本！もちろん勉強など努力しなければいけないことがたくさんあるけれど、心と体の健康も重視してほしいなと思いました。

