



ほけんだより



第4号
R6. 6. 28
浦安市立明海中学校

気温や湿度が高くなる日が多くなってきました。晴れの日と雨の日の気温差が大きくなることがあるので、学校内ではジャージ上下を利用して上手に服装の調節をしましょう。この時期に多い「熱中症」や「食中毒」の予防、そして「感染症」予防もしっかり行い、元気に過ごしましょう。

熱中症を予防しよう！

昇降口に「暑さ指数」が掲示されているのを知っていますか？ 諸活動の前に確認し、運動の強さや水分補給・休憩の頻度について考えるめやすにしてください。

熱中症ランク		運動は原則中止	暑さ指数 31℃以上 特別な場合以外は運動を中止する。
		嚴重警戒	暑さ指数 28℃～31℃未満 激しい運動・持久走は避け、 10～20分おきに休憩し水分・塩分を補給。
		警戒	暑さ指数 25℃～28℃未満 積極的に休憩し、適宜水分・塩分を補給。 激しい運動では30分おき程度に休憩。
		注意	暑さ指数 21℃～25℃未満 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給。
		ほぼ安全	暑さ指数 21℃未満 熱中症の危険は小さいが、 適宜水分・塩分の補給は必要。



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



食中毒を予防しよう！



調理・食事前に手を洗う



食べ物・飲み物を常温で
放置しない



よく加熱する

食中毒の原因となる菌が増えやすい季節です。学校に持参している水筒は毎日持ち帰り、よく洗ってから中身を入れましょう。また、ふたを開けたペットボトルの中身は、翌日飲むことのないようにしましょう。

保護者の方へ

★健康診断の結果のお知らせについて★

6月21日（金）に、歯科検診の結果を、お伝えすることがある人にだけ、個別に配付をしています。ご確認ください。

7月中旬に、1学期に行った健康診断の結果を「健康カード」にてお伝えする予定です。