



ほけんだより



第4号
R7. 6. 27
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。熱中症警戒アラートが発令した日もあり、熱中症対策が必要です。水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。

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？ 今年度から明海南小学校と共通の掲示物になりました。諸活動の前に確認し、運動の強さ、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 ねっちゅうしょう		あつ しすう いじょう 暑さ指数 31以上 きけん 危険	うんどう げんそくちゅうし 運動は、原則中止する。
		あつ しすう みまん 暑さ指数 28～31未満 げんじゅうけいかい 嚴重警戒	はげ うんどう さ ふん かいじょう 激しい運動は避ける。10～20分に1回以上 きゅうけい すいぶん えんぶん ほきゅう 休憩し、水分・塩分を補給する。
		あつ しすう みまん 暑さ指数 25～28未満 けいかい 警戒	ふん かいじょう きゅうけい すいぶん えんぶん 30分に1回以上休憩し、水分・塩分 ほきゅう を補給する。
		あつ しすう みまん 暑さ指数 21～25未満 ちゅうい 注意	うんどう あいま せつきよくてき すいぶん えんぶん 運動の合間に積極的に、水分・塩分 ほきゅう を補給する。
		あつ しすう みまん 暑さ指数 21未満 あんぜん ほぼ安全	ねっちゅうしょう きけん ちい すいぶん えんぶん 熱中症の危険は小さいが、水分・塩分 ほきゅう ちゅうい かつどう の補給をしながら注意して活動する。

ねっちゅうしょうけいかい

はつれい

熱中症警戒アラート発令

あり

なし

こうかがく

ちゅういほう はつれい

光化学スモッグ注意報発令

あり

なし

熱中症警戒アラート発令の有無、光化学スモッグ注意報発令の有無も掲示しています。
発令時は、原則として屋外での運動は中止となります。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



片頭痛について

毎週木曜日に、インターンシップ（職場体験）で保健室に来ている齋藤さんから、明海中の皆さんへのメッセージです。

明海中の皆さん、こんにちは。SBC 東京医療大学2年の齋藤真央です。

最近は晴れて暑い日が多くなっていますが、急に空が暗くなり、雨が降り出すこともありますね。こんなときは気圧の変化が大きくなっていて、体調に影響を与えることがあります。その一つに「片頭痛（へんずつう）」があります。

片頭痛は、気圧の変化やストレス、疲れ、強い光や音などがきっかけで起こります。頭痛の前に、目がチカチカして見えづらいなど、前兆として目の症状が出ることも多いです。

片頭痛は「早めの対策」が大切です。早めの服薬で強い症状を予防できることもありますので、繰り返し起こるようであれば、お医者さんに相談してみましょう。学校で起こった場合は無理をせず、先生に伝えて保健室に行きましょう。光や音の刺激の少ないところで休むのが効果的です。

スマートフォンの長時間使用がきっかけになる場合もありますので、自分の生活を見直してみてください。

保護者の方へ

★健康診断の結果のお知らせについて★

6月20日（金）に、歯科検診（3年生、2年A組、J組）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ので、ご確認ください。

耳鼻科検診結果（1年生）、歯科検診結果（1年生、2年B組）につきましては、準備が整い次第、配付予定です。

終業式の日、通知表と共に、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。