



浦安市立入船中学校
保 健 室

新学期が始まり、1ヶ月が経とうとしています。新しいクラス、学年、人間関係にも少しずつ慣れてホッとすると同時に今までの疲れもでてくる時期でもあります。そんなときは、自分の好きなことをしたり、お風呂にゆっくり入ったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

5月の保健目標

病気の早期発見や治療に努めよう。



健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



健康診断の結果のお知らせ（受診勧告）について、検診が終わり結果が出次第、随時配付しております（特に所見がない場合には、配付はありませんので、ご了承ください）。病院を受診した際に、受診勧告を医師に渡し、結果を記入してもらってください。記入してもらった受診結果は、お子さまを介して学校に提出をよろしくお願いいたします。

なお、夏休み前に身体測定の結果も含めた「健康カード」を各家庭に配付いたします。

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



暑さ指数(WBGT)とは、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標のことです。

5月13日(月)より、1日に数回WBGTを計測して、保健室前に計測結果を掲示していきます。自分で生活や運動の仕方を考えて、熱中症にならないようにしましょう。

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。
		厳重警戒	暑さ指数 28℃～30℃ 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℃～27℃ 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℃以上 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給。
		ほぼ安全	熱中症の危険は小さいが、 適宜水分・塩分の補給は必要。

○熱中症特別警戒アラート発表(暑さ指数35以上):いのちを守る行動を取る

※室内において、エアコン等の設置により、暑さ指数33未満の状況を維持できる場合を除く。

○熱中症警戒アラート発表(暑さ指数33以上):運動中止

※身近な場所での暑さ指数を確認し、涼しい場所以外では、運動等を中止する。

