



体育祭に向けて、生活習慣を整え、熱中症予防を心がけましょう。

体が暑さに慣れていないこの時期、急な暑さや湿度の上昇で熱疲労や熱中症になる危険性があります。気温や湿度が急に高くなる日は要注意です。水筒を持参し、水分を摂取しましょう。糖分、塩分の入ったスポーツドリンクも有効です。また、食事から糖質、タンパク質、塩分、ミネラルをとることも重要です。朝食を食べて登校しましょう。睡眠不足も熱中症を引き起こす原因となります。生活習慣を整えましょう。



暑熱順化について

体を徐々に暑さに慣らしていくことを暑熱順化といいます。運動などで、体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまりたりして、こまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。体育の授業で体育祭練習をして汗をかくことで、徐々に暑さに順応します。練習も大事です。

暑さ指数について

保健室では今週から暑さ指数を計測します。保健室前のモニターに気温、暑さ指数を掲示します。運動する前に熱中症の危険度を確認するようにしましょう。



体育祭での熱中症予防

体育祭では、給水所での給水、クーラーボックスによるスポーツドリンクの配付、テントによる日陰作り、各クラスにスプレーボトルの配付をします。上手に活用して、みんなで熱中症を予防しましょう。

熱中症の応急処置は

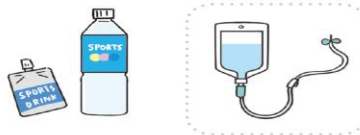
「FIRE」!



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

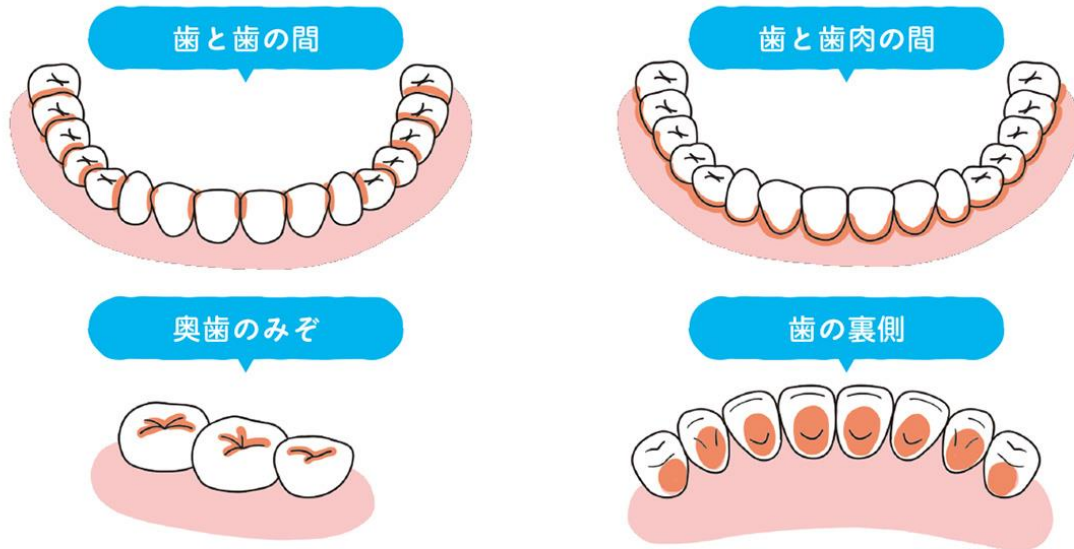


歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今年もSDSsの取り組みで使い古したハブラシの回収をしています。丁寧な歯みがきとハブラシの点検をしましょう。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

健康診断の結果を確認しましょう

健康診断の結果をもとに、個別に医療機関の受診・治療をすすめています。さらに詳しい検査が必要な場合や医師による診察が必要な場合は、治療推奨のお手紙を出しています。視力がC、Dの生徒は黒板が見えづらいなど、勉強に支障がある場合は眼科を受診しましょう。身体計測の結果、やせ傾向や肥満傾向がある場合は、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

腎臓検診（尿検査）が未提出の生徒は6月4日（木）が最後の提出の機会です。未受診項目がある生徒はできるだけ早く医療機関を受診し、結果を保健室へ提出してください。その他、健康診断の結果で気になることや質問がある生徒は保健室へ来てください。

