

保健だよりは、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。
 家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。

中 ほけんだより

保健だより No.3
 [R3. 7. 20]
 光陽中学校保健室

梅雨が明け、暑い日が続いています。みなさん体調はどうですか？明日からはいよいよ夏休みです。部活や学習会、学校祭にむけての準備など、夏休み中もいろいろと活動はありますが、いつもよりはゆっくりする時間ができると思います。時間を有効に使って、楽しい夏休みにしてくださいね。

4月～6月に実施した、健康診断結果のお知らせを保護者会で渡しました。お知らせをもらった人は、なるべく夏休み中に受診しましょう。夏休み明けの学校生活が、元気な体で送れるようにしておきましょうね。



この夏
結果を出したい君!



●「熱中症警戒アラート」 令和3年4月～ 全国でスタート!

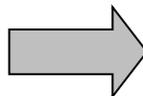
「熱中症警戒アラート」は、気温・湿度・輻射熱を取り入れた指標「暑さ指数 (WBGT)」を用いて、危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきをうながし熱中症への警戒を呼びかけるアラートです。暑さ指数 (WBGT) の予測値が、33以上になると、「熱中症警戒アラート」が都道府県ごとにされます。「熱中症警戒アラート」が出ているときは、普段以上に熱中症予防を心がけましょう!

熱中症警戒アラート

暑さ指数 **33以上** と予測される場合

環境省・気象庁 **発表**

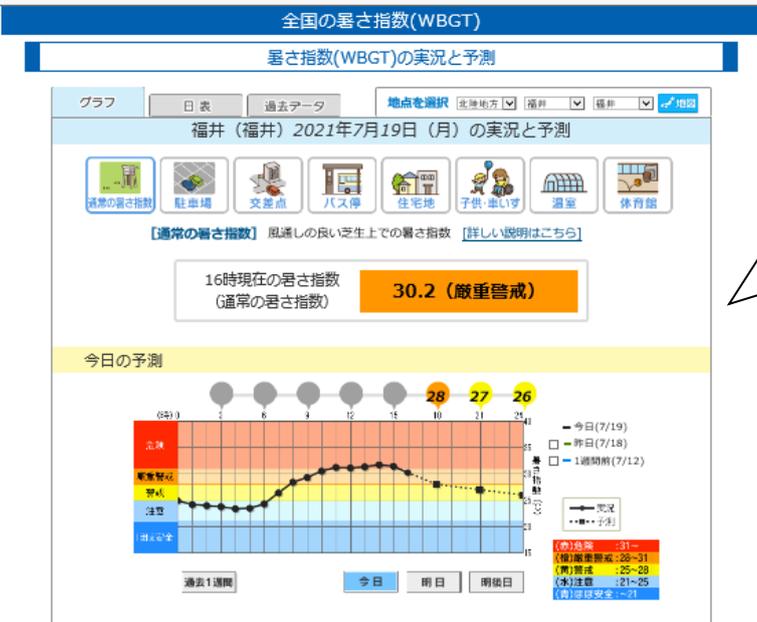
熱中症警戒アラート TV・ラジオ等



熱中症警戒アラート が発表されたら

不要不急の外出はできるだけ控えて

普段よりも熱中症予防を!



●環境省の「熱中症予防情報サイト」で、福井市の様子を見たものです。7月19日(月)は、福井県に「熱中症警戒アラート」が出されました。16時現在でも、暑さ指数は、「嚴重警戒レベル」でした。暑い一日でしたね。

このような情報をうまく活用しながら、熱中症を予防しましょう。

●両立させよう！「感染症対策」と「熱中症対策」

マスクがづらい季節になりました。マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避ける、水分補給をするなどの「熱中症対策」と、手洗い・マスク・換気などの「感染症対策」を上手に両立しましょう。

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

①暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気をしながらエアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



②適宜、マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクをはずして休憩を



★暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりしよう！
マスクを外した時、距離をとったり、近距離での会話を控えるなどができると◎です。

③こまめな水分補給

- ・のどがかわく前に水分補給
- ・1日あたり1. 2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は、塩分の補給も忘れずに

★のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしよう！

いつも以上に水分補給！



④日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

★夏休み中も、健康観察カードを記入しておこう！
→部活・学習会などで学校に来る時は、
忘れずに健康観察カードを持ってきましょう。

⑤暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・睡眠を十分にとりましょう。（睡眠不足だと熱中症にかかりやすくなります。）
- ・朝ごはんは毎日しっかり食べましょう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

