

ほけんだより

平成30年6月1日
日比崎中学校
保健室 NO.2.

体育大会の練習が始まりました。(5月28日(月)より)

素晴らしい体育大会にあつするためには、自分の健康管理が一番です。
熱中症予防にもなります。

- ① 規則正しい生活をしましょう。
 - ・十分な休養と睡眠。
 - ・3度の食事をしっかりと食べましょう。
- ② 水分と塩分の補給をしましょう。
- ③ 冬用体操服での運動はしない。
- ④ 暑さに慣れましょう。
- ⑤ その日の天気予報をよく聞きましょう。
 - ・暑さ指数(6月1日職員室前に掲示。)を参考に学校生活・部活動をしましょう。

・朝食に梅干や味噌汁を食べて、塩分補給をしましょう。

・多めのお茶を持って来ましょう。

・つめを切りましょう。



今年も6月から、WBGT(暑さ指数)と気温・湿度を1日3回測定し、職員室前に掲示します。このWBGTを運動指標と照らし合わせて、学校生活・運動の仕方・水分補給のタイミングの参考にしてください。

WBGT (暑さ指数) 及び気温による運動指標

| | WBGT | 気温 | 運動指標 |
|---|-------------|-------------|---|
| 5 | 31.0℃以上 | 35.0以上 | ○運動は原則中止。 ・皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。 |
| 4 | 28.0℃～31.0℃ | 31.0℃～35.0℃ | ○厳戒警戒。(激しい運動は中止) ・熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 ・体力の低いものや暑さに慣れていないものは、運動中止。 |
| 3 | 25.0℃～28.0℃ | 28.0℃～31.0℃ | ○警戒(積極的に休息) ・熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分補給をする。 ・激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。 |
| 2 | 21.0℃～25.0℃ | 24.0℃～28.0℃ | ○注意(積極的に水分補給) ・熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 ・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。 |
| 1 | 21.0℃以下 | 24.0℃以下 | ○ほぼ安全(適度に水分補給) ・通常は熱中症の危険は小さいが、適度の水分補給は必要である。 ・市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。 |

応急手当の仕方

- ① 涼しい所へ移動して休憩
 - うちわ・扇風機であおぐ
 - 首・わきの下・足の付け根を冷やす
- ② 水分補給
 - 水分・スポーツドリンク・食塩水の補給
- ③ 救急車で病院へ運ぶ
 - 意識がはっきりしない時
 - 水分補給ができない時

WBGT (暑さ指数) とは

- 熱中症予防のための指標です。
- この指標は、人体に与える影響の大きい①湿度 ②日射(太陽から地上に来る熱=ひざし) ③気温の3つを取り入れて計算したものです。

寝不足かな
ぐーんして
から...

朝食を食
べて来たか
つた。



麻しん(はしか)が発生しています。

| | |
|------|---|
| 潜伏期間 | 10～14日間 |
| 感染経路 | 飛沫感染または空気感染。感染力が強い。 |
| 主な症状 | <ul style="list-style-type: none"> ・発熱(38℃前後)・咳・鼻水・結膜充血・目やに。 ・熱が37℃台に下がり、コプリック班と呼ばれる白い斑点がほほ内側の粘膜に出来る。 ・発熱後4日目頃から皮膚に発疹が出る。 ※最初のはかぜのような症状。 |

予防について

- ・予防接種について
は、ホドクターと相談してください。
- ・早めに病院へ行きましょう。