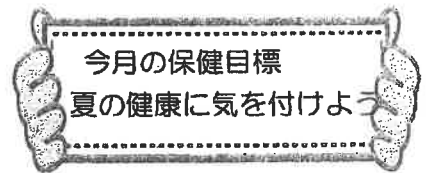


保健だより



令和4年7月玉川中学校保健室

暑い日が続いていますね。学校では定時を決めて、暑さ指数(WBGT)を計測しています。暑さ指数とは、熱中症の危険度を表す指数のことです。気温・湿度・輻射熱(照り返し)の3つから危険度を割り出します。環境省のホームページでも毎日塩竈市の暑さ指数を見ることができますよ。

熱中症事故防止対策

段階	気温	暑さ指数(WBGT)	運動に関する指針
危険	35℃以上	31℃以上	運動は原則禁止
嚴重警戒	31~35	28~31	激しい運動は中止
警戒	28~31	25~28	積極的に休息
注意	24~28	21~25	積極的に水分補給
ほぼ安全	24℃未満	21℃未満	適宜水分補給

水分補給をしていると思っても、意外と飲んでいないことがあります。のどが乾いていなくてもこまめに飲むといいですよ！

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

☆体育の授業では、をはずす!! をかぶる☆
炎天下で立っていてクラクラしたことはありませんか?熱中症は、体温が上昇して脱水症状を起こすことで、めまいや頭痛、しびれ等の症状が出てきます。予防に大切なことは何だろうか?上の○には何が入るかわかりますか?水分補給以外にできる予防法、自分で考えてみよう。

過ごし方について考えよう

生活リズムを崩さない

夜ふかしをせず、睡眠時間を確保します。

クーラーに当たり過ぎない

長時間使用せず、室温は28度になるように調節します。

水分補給は水やお茶にしよう

汗をたくさんかいたときは、塩あめや梅干しなどで塩分も補給します。

3食をしっかり食べよう

暑くて食欲がなくても、規則正しい時間に食事をとりましょう。間食は控えめにします。

帽子をかぶると頭の温度が10℃違うよ!!

1学期に実施した健康診断の結果をお渡しします。

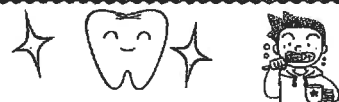
プリントに結果が書かれています。健康診断の結果は家庭で保管して下さい。学校に返却する必要はありません。

2・3年生は1年時に渡したファイルと一緒に挟んでください。

治療が済んでいない人は、夏休みを利用して早目に受診しましょう。

特に、歯科検診では歯垢や歯肉炎、要観察歯(う歯のなりかかっている歯)が多く見られました。

ひどくなると治療期間が長引きます。歯は一生の宝物です。



管理校医小杉先生から、成長期に必要な1日のカルシウム量についてお話がありました。裏面の資料を参考にしてください。また、身長を伸ばすには、適度な運動をして骨に刺激を与えることも大切です。

まず所要量を確実にとろう
これだけ食べれば、カルシウム600mgはとれる

牛乳・乳製品から2/3量(400mg)



その他の食品から1/3量(200mg)

