



保健だより

出口戦略



令和5年8月25日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムがくずれてしまっていた人は、早めの就寝と栄養バランスの良い朝食を意識して、規則正しい生活習慣を取り戻しましょう。

💡 気をつけて 渴かなくても 給水を 💡

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給するようにしましょう。特に暑い中で運動や作業をするときは活動前も水分(塩分)を補給してください。本校では、部活動顧問や体育担当等が活動時に暑さ指数を確認しながら行っています。夏休み中の部活動では、暑さ指数が『危険』となり(アラート音が鳴り)、活動を中断することがありました。各部活動や保健室に熱中症対策の塩分タブレットも準備しています。活動前に塩分も補給して熱中症にならないように気をつけましょう。また、暑い時期の朝食は、塩分の入ったものも意識して食べましょう。



😊 休み明け 身体計測 実施します 😊

1年生は8月28日(月)、2年生は8月29日(火)、3年生は9月1日(金)です。夏の体育服と待ち時間に読む本を忘れないようにしましょう。

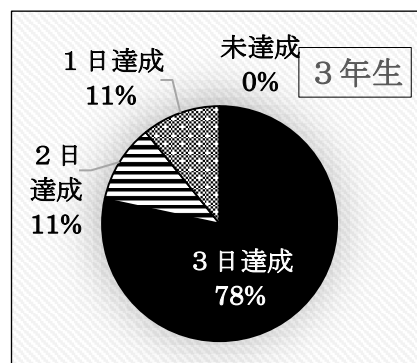
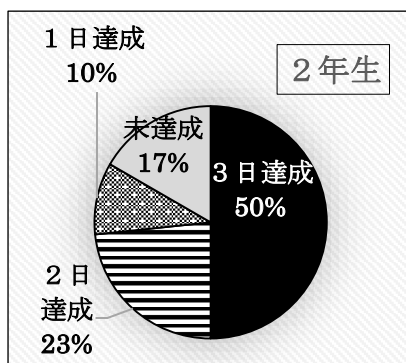
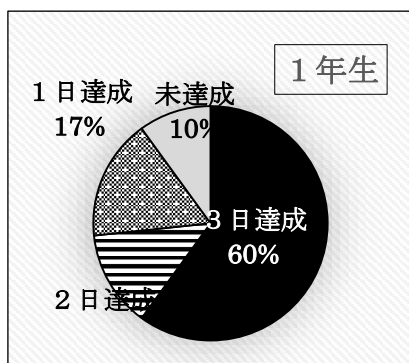
🐼 始まるよ 県下一斉 いきいきウィーク 🐼

8月28日(月)～15日(金)は「くまもと早寝・早起きいきいきウィーク」です。熊本県では基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。津中のスマイル大作戦は9月12日(火)～14日(木)です。少しでもメディア機器から離れて、家族との会話や読書、筋トレ、ストレッチなどを楽しむ一日にしましょう。

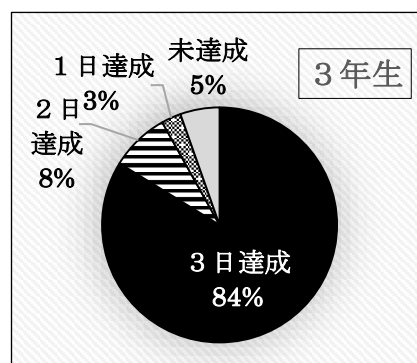
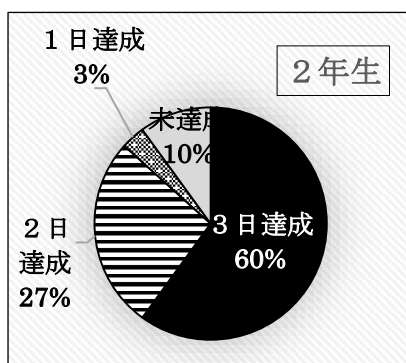
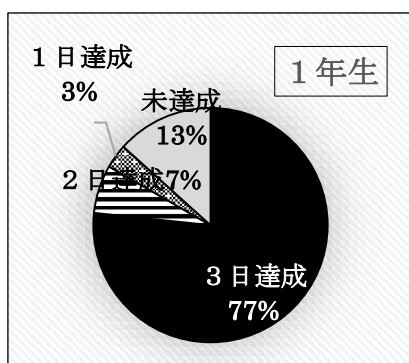
😊 2学期も スクリーンタイム 22時まで 📺📱

生徒会ルール

◆6月:スクリーンタイム22時までの達成率 63.9%



◆7月:スクリーンタイム22時までの達成率 74.2% ※全学年で達成率が上がっていました!



<暑さ指数を用いた指針>

環境省より

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安 ^(注1)	日常生活における 注意事項 ^(注1)	熱中症予防運動指針 ^(注2)
31℃ 以上	すべての 生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静 状態でも発生する危険 性が高い。 外出はなるべく避け、涼 しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特 に子どもの場合には中止すべき。
28～31℃ ^(注3)		外出時は炎天下を避 け、室内では室温の上 昇に注意する。 ・	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、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。10～20分おきに休憩をと り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い 人 ^(注4) は運動を軽減または中止。
25～28℃ ^(注3)	中等度以上の 生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をす る際は定期的に充分に 休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休 憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休 憩をとる。
21～25℃	強い 生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ない が激しい運動や重労働 時には発生する危険性 がある。	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分・塩 分を補給する。

(注1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針摘掲：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

熱中症が疑われるときの応急手当



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。