

ほけんだより

令和5(2023)年 6月
第六中学校 保健室

梅雨に入り、これから雨やくもりの天気が続きます。気温も湿度も高めで、ジメジメと蒸し暑さを感じる人が多いと思います。晴れてなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。また、梅雨の晴れ間などに急に気温や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食抜き、体調不良などがあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておくことが大切です。

熱中症対策の必須事項

①環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要。

④服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しよう。

②体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切。

⑤こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

③体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事を心がけよう。

⑥具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたら、すぐに活動休止。風通しのよい所で休養しよう。



6月の保健行事予定

日(曜日)	検査名	対象学年・クラス	注意事項
8日(木)	歯科健診 8:50~	1年生	朝食後、歯みがきをしてくる
9日(金)	再検尿 (2回目提出日)	再検尿未提出の人・一次検尿未提出の人が対象	8時25分までに、各自で保健室に提出する。
14日(水)	尿検査最終提出日	再検尿未提出の人・一次検尿未提出の人が対象	8時25分までに、各自で保健室に提出する。



体調管理に気をつけよう!

最近、1時間目から体調の悪い人や体育後にしんどくなる人など、体調不良によって保健室を利用する人が多くいます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、また夏に流行する感染症もあり注意が必要です。登校前に健康状態が良好であることを確認したうえで、登校するようにしてください。朝、体調が悪い時は無理をしないで自宅で休養しましょう。

マスク着用時の
熱中症に注意して!!

いつも以上に水分補給!



マスクを着け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るなど、体温調節がしづら

くなってしまいます。また、マスクを外すのが面倒で水分補給の回数が減ったりする場合もあります。暑さを避け、水分を摂るなどの熱中症予防とマスク、換気などの感染対策を両立させましょう。

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

エアコン使用中でも換気を忘れずに!
対角線に2か所、窓を開けてください

