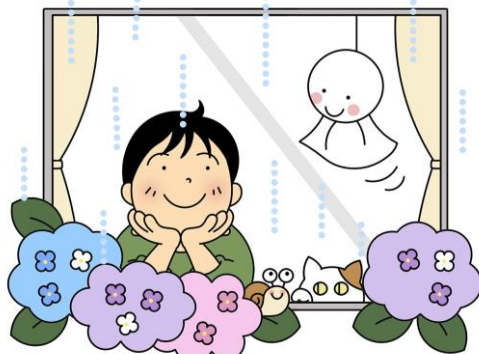


# ほけんだより

## 6月号

大庄中学校保健室

R5.6.7



天気が心配される中、体育大会に向けての練習にも気合が入ってきましたね。保健室に爪を切りにきたり、水分ないから水を下さい…と来室する人もちらほらと(・\_・;)けがや熱中症予防のため、しっかりと準備をして当日を迎えてほしいです。みんなのがんばりが発揮できる体育大会になりますように♪

## 体育大会に向けてお願い！！

### 爪を必ず切っておく



爪が割れる等のけがが毎年あります。最悪なのは、他人に爪があたって、けがをさせてしまうこと。目に当たったら大変です。手だけではなく、足の爪もしっかり切っておくようにしてください。

### 競技中はマスクをはずす

マスク着用は個人判断にはなりますが、特に競技中のマスク着用は危険です。呼吸がしにくく熱中症になる原因にもなります。安全に競技を行うためにも、熱中症予防を優先してください。

### 水分補給はこまめに



500ml×2本分の水分を準備してください。(1本はスポーツドリンクが望ましい) 飲水のポイントは、**のどが渴く前に!**です。競技と競技の間に、意識して水分を取るようにお願いします。

### 救護席は本部横



当日、けがや体調不良等、手当てが必要な時は、本部横の救護席に来てください。保健委員女子がみなさんの手当てをします。擦り傷の場合は、水道で砂を洗い流してからくるようにしてくださいね。



熱中症の発生率は午前中に高いそうです。寝ている間に大人で700mlほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態。そうなると、朝食抜きは体の水分タンクが空のまま活動するということ。とても危険ですね。朝食での塩分摂取も意識して、お味噌汁や梅干しなどを取り入れることもお勧めします！

## 暑さ指数(WBGT)をチェック

暑さ指数とは「気温」「湿度」「日射・放射」「風」の要素をもとに出された指数です。職員室入り口の掲示板に、熱中症予防のため、気温や暑さ指数(WBGT)を示しています。暑さの程度で危険度をお知らせしていますので、参考にしながら積極的な水分補給や休憩を心がけてくださいね。【暑熱馴化】と言って、今の時期は、とにかく体を暑さに慣れさせることが必要です。体育や部活動で汗を流したり、お風呂で汗をかく等、汗をかく生活を意識してみてください。



## 検診もあと少しで終了です



4月から始まった健康診断も終わりに近づき、受診が必要な人には、その都度お知らせを配布しています。配布した翌日に早速受診する人もいれば、昨年度からの虫歯を放置していたためか、虫歯の本数が増えてしまった人もいます。クラブ活動や塾があって、なかなか受診できない人は夏休みを上手く利用して受診計画を立ててください。

～耳鼻科検診～

- 6/15(木)1年, 2年1・2・3組
- 6/27(火)3年, 2年4・5・6組

～尿検査最終日～

- 6/20(火) 再検査の予備日

～歯科検診～

- 7/6(木)歯科検診未受検者対象

★6/2(金)3年生眼科検診は休校になったため7/5(水)に延期になりました

## AEDの場所を覚えておいてね

AEDとは、胸の上に貼ったパッドから心臓の状態を判断し、必要であれば強い電気ショックを与え、心臓を正常の状態に戻すという機械です。AEDの使用に不安を感じるかもしれませんが、AEDの音声指示に従って使えばいいのです。もし電気ショックが必要なければ動きません。勇気さえあれば、誰もが命を救うことのできる機械なのです。ただ、学校においては、先生がいるので、「AED持ってきて!」と言われたら、すぐに持って走れるよう場所を覚えておいてくださいね。

職員室前  
公衆電話の上



BOXを開けると大きな音が鳴ります♪ 驚かないでね