



# 保健だより

令和2年7月16日 笹原中学校保健室発行 No.13

保健室前で、毎日お知らせ

## 『暑さ指数』に、注目！

今年の梅雨は、雨がよく降ります。全国的に雨による被害も多く、お見舞い申し上げます。梅雨が明けると、夏本番！保健室前の掲示板は、熱中症対策になりました。パンダが色を変えて、毎日の暑さ指数をお知らせしているので、ぜひ、注目してください。熱中症予防、みんなで取り組み、夏を元気に過ごしましょう。

### 暑さ指数とは・・・？

暑さ指数(WBGT)とは、気温だけでなく、汗のかき方に関する湿度、日の照り返しなどの輻射熱を取り入れて計算される、暑さの厳しさを示す指標です。これにより、熱中症の危険を予測することができます。



WBGT が28℃を超えたら『**厳重警戒**』となり、熱中症になる危険性がぐんと上がります。要注意！！！！



### 熱中症予防のためにできること！

こまめに、はやめに、水分補給！

運動前も、運動をしていない時にも必要です。

規則正しい生活を！栄養・睡眠・運動

どんな時もバランスが大切。健康のありがたさ。

とにかく冷やそう。体温を下げよう。

クーラーの効いた部屋、風のある日陰で休憩。  
首の後ろ、脇の下。手のひらを冷やすのも◎

### 考えよう 工夫しよう いまの生活

感染症対策のため必要なマスク。しかし、暑い。でも、必要。本当に困りますね。運動時は外す。暑くて外したい時は、人と距離をとれる所で。熱中症予防のために、たまにはマスクの外の空気に触れてくださいね。外したままのお喋りは、禁物です！

### 保護者の方へお知らせ 運動器健診

別紙、日本整形外科学会からの「運動器の健康と運動器健診について」のお知らせを配布しています。自粛期間の運動不足、また、現在、部活動が始まり、身体に異変を感じるなど不安なことがございましたら、医療機関や学校にご相談ください。

### 保健室からひとりごと

6月初めに身体測定・視力検査・聴力検査(1, 3年)を行いました。先日、異常があった人のみ「受診勧告書」を配布しました。早速医療機関を受診してくださった方、ありがとうございます。どうしても、コロナの不安がありますが、安心できる時に、受診されることをお勧めします。その他の健康診断は、2学期以降に実施する予定です。このような状態で、色々なことを先延ばしにしてしまいがちですが、私たちの人生は進みます。もう、7月。この学年の日々は、今しかありません。立ち止まるのではなく、工夫しながら、一緒に進めていきましょう。

朝方のセミの声、もわっとした空気、夏を実感します。そして、部活動休止期間になり、テスト前を実感。がんばれ、笹中生！

五感で感じよう

夏を、

