

ほけんだより 9月

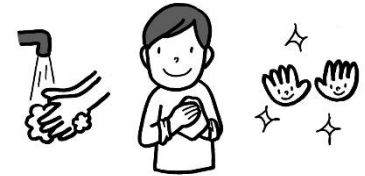
湘洋中学校
2023. 9. 5
保健室

あっという間に夏休みが終わってしまいましたね。リフレッシュはできましたか？今週は期末テストがあり、テストが終わると文化祭や合唱祭などまだまだ行事がたくさんあります。体調を整えて学校生活を送れるようにしましょう！

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです

感染症がはやっています！

新型コロナウイルスが5類になりましたが、感染症が全くなかったわけではありません。夏休み中もコロナウイルスに感染したという報告がありました。また、冬に流行するインフルエンザも、感染者が出ています。感染予防の基本は【手洗い】です！屋外から屋内に入ったとき、食事の前後には、流水だけでなく、石けんも使ってしっかり洗いましょう。



保健委員会で毎朝ハンカチチェックを行っています。忘れずに持ってきてください！

9月も熱中症に注意しよう

7月に山形県の中学生在が部活動の帰宅中に、熱中症で亡くなるという悲しい事故がありました。9月に入りましたが、毎日30℃越えの夏が続いています。引き続き、熱中症予防をしながら過ごしましょう。

★こまめに水分補給！

汗をかくと体の中の塩分も失われます。体育や部活があるときは、水やお茶だけでなく、スポーツドリンクも準備できるといいですね。学校の水道水も飲むことができます。



★睡眠不足・食事の欠食は熱中症の原因になります！

朝食は塩分・水分補給になります。必ず何か食べてから登校しましょう。睡眠不足のときに無理をすると、熱中症になる可能性が高いです。しっかり睡眠をとりましょう。

自分の体調を一番分かっているのは、自分自身です。いつもと違うな？体調が悪いかも…と思ったら、無理せず、すぐに先生に伝えましょう！

屋外用



屋内用



暑さ指数

暑さ指数 (WBGT)	注意
25℃未満	注意 運動の合間に積極的に水分補給をしましょう
25～28℃	警戒 積極的に休憩をとりましょう
28～31℃	厳重警戒 激しい運動は中止
31℃以上	危険 運動は原則中止



暑さ指数を計測して、活動しています。