



～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和6年7月18日発行
綾中学校 保健室

熱中症警報!



今年も夏休みに入る前から暑さが厳しく、熱中症の危険性が高い日が続いています。綾中学校では、1日4回、暑さ指数(WBGT)を測定し、生徒に熱中症のリスクを注意喚起しています。また、こまめに水分摂取を行い、暑さ指数が高い日の昼休みは校舎内で過ごすようにする等、「自分の命は自分で守る!」ための行動をとっています。

これからも継続的に行い、綾中学校から熱中症を出さないようにしましょう!



保体委員会では、6校時後の暑さ指数と熱中症危ないレベルを測定しています。その結果を全校に放送し、放課後の部活動に備えます。

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんを食べて体調を整えておくことも大切です

夏休みに入っすぐの7月24日(水)には、各部の代表と教職員で救急救命研修を行います。宮崎市消防局から講師に来ていただきます。みんなの命はみんなで守ろう!

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか?



のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!



運動器検診を行いました！

6月25日(火)、運動器検診を行いました。今年度は国富町の「こざくら整形外科」から、医師・理学療法士・看護師の3名が来校されました。

生徒はスムーズに検診を受けることができていました。

足首の硬さから「しゃがみ込み」が難しい生徒も多く見られます。

毎週水曜日の朝に実施している「綾中ストレッチ」にはそんな大事な動きが盛り込まれています。

短い時間ですが、しっかり取り組むようにしましょう！



☆幸せなできごと☆

綾中学校の手洗い場には泡で出てくる「石けん液」を設置しています。

中身が減ってきたら補充のために保健室まで持って来てくれる生徒がいます。みんなが不便なく使えるために行動してくれていて、

とても助かっています。感染症も増えてきている中、**感染症防止のためには**

やはり「石けんでの手洗い」が基本です。

これからも学校全体で感染症予防に取り組んでいきましょう♪



新型コロナウイルス感染症は現在、第11波に入ったとも言われています。

熱中症と似た症状が出るとの情報もあり、注意が必要です。



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。