

# 健やか



令和5年7月3日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

いよいよ夏本番です。今週から気温が高くなると予想されています。熱中症予防に努め、体調に気をつけて過ごしましょう。

## 7月の保健行事



項目	日時	対象	備考
健康タイム	10日(月)	全学年	熱中症予防について
学校保健安全委員会	11日(火)	PTA 実行委員・教員・学校医	13:30~14:20 学校保健・安全・食育講話「予防歯科について」
眼科検診	13日(木) 18日(火)	3年生 2年生	笠間眼科 関 Dr.

夏季環境衛生検査(空気、照度等)・・・19日(水) 学校薬剤師、養護教諭

## 夏休み前に見直しを！健康診断の結果



受診や再検査の必要がある生徒には、すでにお知らせを配付していますが、全生徒を対象に、「定期健康診断の記録」(緑色表紙)を配付いたします(7月中)。内容を確認の上、押印して提出してください。疾病異常の有無だけでなく、成長の変化を感じ、あらためて考えるきっかけにしてください。

## 感染症情報

6月は、市内小中学校で新型コロナウイルス感染症およびインフルエンザA型の流行が見られましたが、下旬には比較的落ち着いた状態になりました。県内の感染症流行状況は、新型コロナ、ヘルパンギーナ(感染力の強い夏かぜの一種)、手足口病、感染性胃腸炎など、様々な疾患が増加しています(\*1)。基本的感染対策として、こまめな手洗いが有効です。私たちの体の免疫が下がっているとも言われていますので、食事・運動・休養などの基本的な生活習慣を見直していきましょう。

【(\*1)出典:茨城県感染症情報センター】

## 夏バテは飲み物に注意

糖分が多く含まれている飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、「だるさ(倦怠感)」などの症状が起きます(ペットボトル症候群)。ふだんよく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめにしましょう。食欲がなくなると「夏バテ」になりやすくなります。

激しい運動をする時は、汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。



## 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になります。

2 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 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ましょう。

4 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です。

5 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が基本。

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中止。休養や応急処置にあたりましょう。

### 保護者の方へ【熱中症警戒アラートについて】

学校では、暑さ指数(WBGT 値)や、環境省より出される『熱中症警戒アラート』を、体育や部活動等の運動の指標としています。生徒の命の安全を最優先として、予定の変更等がありますことをご了承ください。なお、【危険(運動中止)】の値は、午前10時以降になることが多いことから、夏季休業中の部活動は計画的に涼しい時間帯に行います。

涼しい場所へ移動する、水をかけて気化熱を応用し、体温を下げる、などの処置があります。重症と思われる時には、命の危険があるため救急車を要請します。口から水分が摂れない時にも、重症と考えられます。

## 笠間元気 week (6月) 生活チェックシートより

生活習慣を「いつもよりも少し意識して」健康的に過ごせましたか?生活チェック3日間の平均をみると、22時までに就寝した人は約20%、23時までに寝られた人は全体の約65%で、昨年度よりも寝る時間が遅くなっている様子がみられました。また、「メディア機器(ゲーム、スマホ、テレビ、PC等)の使用を、寝る1時間前にやめる」の達成率は、昨年度51%→33%と下がりました。寝る前にやめられなくなっている状況が心配です。

一方、朝食を食べた人は、95.2%で、笠間元気 week 期間中は、本校の他の調査よりもよい結果となりました。

