

保健だより ~7月号~

令和2年7月7日(火)
練馬東中学校 保健室



学校が再開して1か月が経ちました。保健室では連日、疲れからか体調不良で休養する生徒が多くみられます。また少しずつ暑くなってきたため、熱中症様の症状で来室する生徒もいます。いずれの場合も前日によく眠れなかったり、疲労がたまっていたりなど、生活習慣の乱れから不調をきたしている様子が見受けられます。規則正しく生活し、栄養、休養をしっかりとすることで、感染症、熱中症などから身を守るようにしましょう。

熱中症に気を付けて！

●日常生活に関する指針（環境省）

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28-31°C)	危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25-28°C)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

●運動に関する指針（環境省）

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31-35°C	28-31°C	嚴重警戒(激しい運動は原則中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい音頭や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10-20分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28-31°C	25-28°C	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24-28°C	21-25°C	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常では熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

湿気が多い中、気温も上昇しているため、熱中症になる可能性が高くなっています。

単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮しなくてはなりません。

熱中症の予防につながる暑さ指数(WBGT)は、日常の中で参考にしたい指標です。

部活動も始まっています。のどが渇く前の水分補給、適度な休養をとり、熱中症を予防しましょう。

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取り(のどが渇く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食を食べておく

健康診断が始まります

コロナの影響で延期になっていた健康診断の日程が決まりました。今後も状況により変更の可能性があります。現時点ではこのように進めていきたいと思っておりますので確認をお願いします。

健康診断の日程

月日	曜日	実施項目 (検査機関)	対象 学年	事前準備及び参考事項
7/16	木	腎臓検診<1次①> (健診センター)	全学年	8:30~8:50 の間に必ず提出 男女別に集め、衛生委員が保健室に提出
7/25	土	身体計測	全学年	後日、説明がある。
7/27	月	腎臓検診<1次②> 予備日	未提出者	8:30~8:50 の間に必ず提出 男女別に集め、衛生委員が保健室に提出
9/7	月	腎臓検査<2次>	対象者	8:30~8:50 の間に保健室に個別で提出する。
9/7 9/11 9/14	月 金 月	内科検診(長村校医・他1名)	1年生 2年生 3年生	ジャージの上を持参する。 (上半身裸になり、その上にジャージを着用)
9/9	水	眼科検診(東出先生)	全学年	9:00~
10/22	木	歯科検診 (栗田校医・他1名)	全学年	当日の朝、歯磨きを忘れずにする。 受ける直前にうがいをしてから受ける。
10/28	水	耳鼻科検診(山岸校医)	全学年	前日までに耳垢を取り、当日鼻をかんでおくこと
11/9	月	貧血検査	1年	希望者のみ
11/24	月	心臓検診 (健診センター)	1年生	8:55~ 男子:会議室 女子:保健室 心臓検診問診票提出・ジャージ上持参

※プール前検診、スキー前臨時検診は中止になりました。

