

ほけんだより 7月

R3.7.5 松原市立松原第七中学校 保健室

急に暑くなったり、雨が続きたり・・・身体が気温等の変化についていかず、体調がくずれやすくなる時期です。保健室でも体調不良を訴えて来室する人が多くなっています。

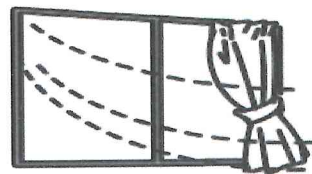
また、教室ではクーラーを使用しており学習しやすい環境になりましたが、外気との温度差で体調がくずれやすくなっています。冬の体操服など学校で使用してもよいもので教室内のみの使用になりますが、寒いときに身につけられるものを用意しておきましょう。

6月24日(木)に学校薬剤師さんが来校し教室の換気の検査を実施しました。

1時間の授業の中ではじめと終わりの2回、教室内の二酸化炭素濃度を測定しました。

クーラーは使用していますが、休み時間も授業中もずっと窓や扉をあけて換気しながらだったので二酸化炭素濃度はほとんど変化なく、低い値のままでした。

これからますます暑くなると、クーラーを使用している間、窓や扉を締め切りやすくなるので、休み時間には換気をするようにしましょう。



いよいよプールが始まります！！

病気やけがのある人は、医療機関を受け医師に相談しましょう。

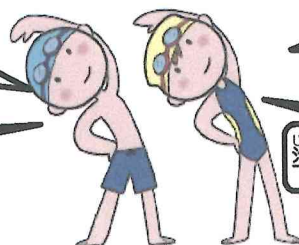
水泳はとても体力をつかいます。前日の夜は早めに寝ましょう。

手の爪、足の爪を切っておきましょう。

タオルの貸し借りはしない。

朝食を食べてこよう。

準備運動はしっかりやろう



ねっちゅうしょう 熱中症にも気をつけよう！！

うんどう かん しん 運動に関する指針

あつ しすう しよくいんしつ 暑さ指数を職員室グランド側の出入り口に掲示しておきます。

気温	暑さ指数	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31 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℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	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℃ 未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常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。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

かんきようしょう 環境省から出されている暑さ指数を確認し、掲示しています。警戒以上のときは特に休憩と水分補給をこまめにとるようにしましょう。

また、マスクをしていると熱中症のリスクが高くなってしまいます。とくに運動するときなど先生の指示もあると思いますが、密を避けるなど感染症対策をとっていれば、マスクを外しても大丈夫です。熱中症とコロナウイルス感染症対策の両立は難しいですが、みんなで気をつけていきましょう。

深呼吸をしてみよう！！

コロナウイルスなど感染症対策に必要なマスクですが、ずっとつけていると少し呼吸がしにくいと感じるときもあります。

ひととの距離を2m以上、十分とった上で、マスクを外し意識的に深い呼吸をして、酸素をたくさん取り入れる時間を作ってみましょう。深い呼吸は心身をリラックスさせ、自立神経のバランスを整えることにもつながります。少しの時間でもいいので習慣にしてみよう。