



2023.9.1

関中学校

保健室 No12

あつという間に夏休みが終わりました。今年の夏もとても暑い日が続きましたね。充実した日々が送れましたか？今日からいよいよ二学期がスタートしました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまい、まだまだ夏休み気分が抜けない…という人もいると思います。この一週間で休みモードから学校モードに、体も気持ちも切り替えていきましょう。

9月になってもまだ強い日差しが続きます。まだまだ、熱中症対策が必要です。こまめに水分補給をしっかりと行い、もし普段と違う様子があれば我慢せずに教えてくださいね^^♪

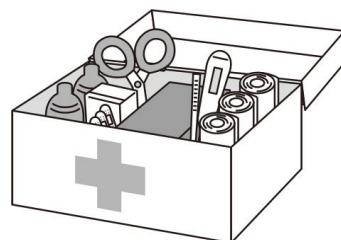
9月1日 防災の日

この機会に防災について家族で話し合い、安否の確認方法や備蓄品、非常持ち出し品のチェックなど再確認をしましょう？



9月9日 救急の日

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。



こころにも^{おうきゅうて}応^{きゅう}急^て手^{あて}当^きき



ケガをしたら^{おうきゅうて}応急^{あて}手当をしますよね。でも、^{こころ}こころのケガはどうでしょうか。こころは^{からだ}体と違って「^{ちが}痛い」と感じにくいので、^{ほう}放^{ひと}っておく^{おお}人が多い^{おお}かもしれません。

でも、^{こころ}こころの傷^{きず}にも^{おうきゅうて}応急^{あて}手当^{ひつよう}が必要です。その方法の一つが、^{ほうほう}信頼^{ひと}できる^{しんらい}人に^{ひと}相談^{そうだん}すること。話し、受け入れてもらうことで、^{きず}傷^{なほ}の治^{はや}りが早^{はや}くなります。

^み身近^{ちか}に相談^{そうだん}できる^{ひと}人がいないときは、^{まどぐち}こんな^{りよう}窓口^{りよう}も利用^{りよう}できます。

保健室にも相談に来て
くださいぬ。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



夏休み中、何か困ったことやトラブルに巻き込まれたことはなかったですか？

もし何か悩んでいることがあれば、一人で抱え込まずに家族、先生、友だち、スクールカウンセラーなど自分が話せる人に話してみましょう。

9月 保健行事予定

5日(火) 身体測定

1限目より1年生～順番に測定します。

当日は、体操服で登校してください。

半袖・半ズボンで測定します。

まだまだ あつ ひ つつ 暑い日が続きます

夏休み中（8月7日付け）にメールでお知らせしましたが、「学校教育活動における熱中症対策の徹底について」ご覧いただけましたか？

今年度、最高気温 35 度以上の日が続き、県内でも「熱中症警戒アラート」が連日発令されています。以下のとおり対応策を強化・徹底していきます。

- (1) 活動場所の暑さ指数 (WBGT) が 31℃ 以上の場合：運動は中止する
- (2) 活動場所の暑さ指数 (WBGT) が 28℃ 以上 31℃ 未満の場合：熱中症の危険性が高いため、激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避け、必要に応じて運動は中止する
- (3) 部活動における各種大会への参加：大会主催者の指示に従う



厚生労働省より
～熱中症予防～

※ ご家庭でも体調をみていただき、普段より体調が悪いときは、無理をせずに休養をするようにしましょう。また、気になる様子等があれば、欠席・遅刻等のフォームまたは電話等でお知らせください。

熱中症予防のために



暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 日光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

⚠️ 熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給

● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料  スマホでも見れます

https://www.unihie.go.jp/seisaku/saibutsu/bunryu/henkousu_jiyuu/henkousu_jiyuu/metsuyou/metsuyou_baitaikou/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。服だけでなく室内でも見逃してはいけません。発症し、救急搬送されたら、場合によっては死に至ることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけることで、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、嘔吐、失神、脱力感、脱水感、めまい、立ちくらみ、嘔吐、失神、脱力感、脱水感

⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見つけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給 (※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** チェック! ためらわずに救急車を呼びましょう!

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります。室内でも熱中症予防! その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。暑さを感じなくても高温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って室温調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感知機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給

厚生労働省 DEPARTMENT OF HEALTH, LABOR AND WELFARE

9月・10月 カウンセリング室の予定 ～深瀬スクールカウンセラー～

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？ 一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。カウンセリングの予約は、担任または担当：麻生までご連絡ください。

9月 4日(月) 午前 9月 11日(月) 午前

9月 25日(月) 午後 10月 2日(月) 午前

一人で悩まないで◎
誰かに話すことで心が軽くなります。生徒も保護者の方も!! 予約はお気軽に♪

