9月 保健だより

R2.9.1
市貝中学校
保健室

２学期がスタートして２週間が経過しました。疲れはでてきていないでしょうか。９月に入りましたが、まだまだ残暑が続きそうです。特に熱中症には注意して、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。また、今週から体育祭前の健康観察を行います。早寝早起きして、朝ごはんもしっかりとって、元気なからだで体育祭に挑めるようにしましょう。

９月の保健目標　けがの防止に努めよう
元気な体で体育祭に挑もう！！

疲れがたまっていたり、寝不足だったり、朝ごはんを食べていないと熱中症や大きな怪我にも繋がります。元気な体で体育祭当日を迎えられるようにしましょう。

湯船につかることは、疲労回復に大きな効果があります。暑いからとシャワーだけで済ませず、湯船にゆっくりつかりましょう。

早寝早起きで、睡眠をしっかりとりましょう。
睡眠不足は熱中症になりやすくなってしまいます。

朝ごはんは一日元気に過ごすためのパワーの源です！いつもより運動時間が多い分、しっかり食べてきましょう。

暑さ指数ってなに？

暑さ指数とは、WBGT（湿球黒球温度：Wet Bulb Globe Temperature）とも呼ばれ、人間の熱バランスに影響の大きい、気温・温度・輻射熱から熱中症の危険度を判断する指標のことを言います。

重症度Ⅰ度
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 気分が悪い、ぼーっとする

重症度Ⅱ度
- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度
- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

31℃以上	運動は原則禁止	特別な場合を除き、運動は原則中止
28～31℃	厳重警戒	激しい運動や持久走などは避ける
25～28℃	警戒	十分に警戒し、積極的に休憩をとる（30分ごと）
21～25℃	注意	注意し、積極的に水分補給を行う
21℃未満	ほぼ安全	運動時の水分・塩分補給は必ず行うこと

今年７月から暑さ指数３３℃以上で「警戒アラート」が発令されるようになりました。とても暑い日が続いている中での体育祭練習なので、上の表を参考にして、自分でも水分補給や休憩などを自主的にとるようにしましょう。

体調が悪いと感じたら、無理をせず、すぐに涼しいところで休むようにしましょう。
熱中症にかからないためにも、こまめな水分補給を忘れずに！！

こまめな手洗いで新型コロナウイルスを撃退しよう！

新型コロナウイルスの感染経路のひとつに、接触感染があります。ウイルスは、右の表のように、体内から空気中に放たれてから３時間から３日ほど生存していると言われています。ウイルスを持ち込まないためにも、外から帰ってきたあとだけでなく、みんなと共用するものを触ったあとにも必ず手洗いをするようにしましょう。

新型コロナウイルスの環境中の生存期間

空気中	3 時間
ボール紙の表面	24 時間
プラスチック表面	2～3 日
ステンレス表面	2～3 日

こんな所に注意！

手洗いでこんなにウイルスを減らすことができます！

手洗いの時間・回数による効果
（2006年「感染症学雑誌」より抜粋）

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数 個

９月の健康診断日程

９／　１（火）：心臓検診２次
９／　３（木）：内科検診（１・２年女子）
９／　８（火）：歯科検診（１・２年生）
９／　９（水）：眼科検診（１・２年生）
９／１０（木）：内科検診（２・３年生女子）
９／１６（水）：眼科検診（２・３年生）
９／１７（木）：内科検診（１・２年生男子）
９／２４（木）：内科検診（２・３年生男子）

★治療状況について
視力検査結果については夏休み前に配付しましたが、歯科検診結果についても、検診が終わり次第、配付します。

歯・視力ともに、日常生活を送るうえでとても大切なものです。おうちの人に相談して、なるべく早く治療を行ってください。

こころの健康

今年度はコロナ休校の関係で夏休みが少なかった分、疲れが溜まっていませんか。十分な休みがないと、体だけでなく心にも知らず知らずのうちに疲れが溜まってしまいます。

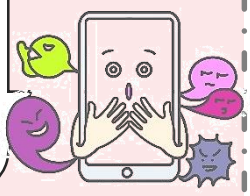
コロナストレスに負けない！
～心の健康を保つコツ～

①十分な食事・睡眠をとり、
適度に体を動かす

②会える人とのコミュニケーションを大切に！
離れている人とも連絡をとろう

③情報収集は適切・適度に

ネット上にはたくさんの情報があります。その中から、適切な情報を自分自身で見極める必要があります。また、必要以上に情報を探してしまうと不安や恐怖が増えてしまうので、「適度に」を心がけましょう。



不安や悩みは抱え込まず、
周りの信頼できるひとに相談してくださいね。