



Heart

久山町立久山中学校
 養護教諭 尾関重乃
 令和3年10月7日

気温差に注意!熱中症に注意! 日中は暑い日が続きます!

朝晩はすっかり涼しくなり秋の気配を感じますが、日中は30℃以上になり、各地で真夏のような暑さが続いています。体育会の練習が始まり、気を付けなければならないのが熱中症です。今年の8~9月は緊急事態宣言も出ていたため、外で運動したり部活動をするのができず、暑さに体が慣れてないこともあります。また、1日の中でも朝晩と日中の気温差も大きいことから体への負荷がかかり体調を崩しやすくなっています。来週からは本格的に体育会練習が始まります。体育会練習中も健康に過ごせるように、各自、熱中症予防を心がけてください。

体育会に向けて ケガなく元気に体育会を成功させよう!マスクをするなど制限がありますが楽しみましょう!

①熱中症予防対策を!

朝晩は涼しいですが、体育会練習が行われる時間はとても暑くなります。体育会練習の時は忘れずに水筒を持参し、練習前は気を付けて水分補給をしましょう。



また、熱中症症状で体調が悪くなった人は睡眠不足であることがよくあります。疲れを取るには睡眠が一番大切です。お風呂にゆっくり入り、体を清潔にしてたっぷり睡眠を取りましょう。

②忘れ物はないですか? 毎日忘れず準備しましょう。



- マスク (ブロック席では必ず着用。汚れた時のために予備を数枚持参しましょう)
- 体操服 (毎日洗濯を!汚れたままでは汗を吸わず熱がこもってしまいます)
- 水筒 (いつもより多めに)
- ぼうし
- タオル (汗をしっかり拭きましょう)
- 日焼け止め (無色無香料。休み時間にぬっておく。グラウンドには持ちこまない。)

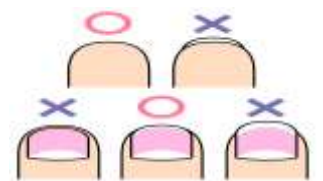
③朝ご飯を食べる時に自分の体調をチェックしましょう。

自分の体調は自分が一番分かります。毎日決まった時間(朝ごはんの時)に自分でチェックをして、1日の過ごし方を考えましょう。

- 痛いところはないかな?
 - おなかの調子はどうかな?
 - 熱はないかな?
 - よく眠れたかな?生活リズムが崩れてないかな?
- もし体調が悪いときは、保護者の方に相談しましょう。



つめも切り忘れないように!
 ケガの予防になります。



フッ素洗口が始まります 10月よりフッ素洗口を開始します。(10月は1回です)

7月のアンケート調査へのご協力ありがとうございました。久山町健康課の保健師さんから全クラスでの説明も終わり、明日から希望者のみ実施します。初回は学年毎に行います(右表)。感染症防止の対策として紙コップの使用や吐き出し時の飛散防止など対応がとられています。実施当日は、家での歯みがきをいつも以上に丁寧に行いましょう。

実施日時

1年	10月8日(金)
2年	10月11日(月)
3年	10月12日(火)
朝読書翼タイム8:25~	

また、フッ素洗口後30分は飲食ができないので、事前に水分補給をしっかりするように気をつけてください。