

7月のほけんだより

令和4年7月1日
調布市立第四中学校
保健室

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

すると、その後...

学校へ行く途中
頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中
フラフラして立っていられなくなった...

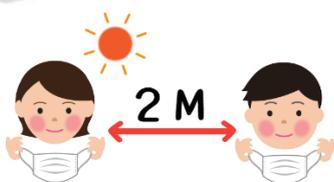
部活動中
体が熱くて、手足がしびれてきた...

部活動中、休けいせずにずっと練習している

史上最速で梅雨が明け、急に猛暑がやってきました。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症対策を意識して生活することが重要です。例えば、朝ごはんは熱中症予防に必要な「水分」と「塩分」をとれる大切な機会です。どちらも補えるお味噌汁がおすすめです。また、寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。暑い日は体力を消耗するので、普段から十分に睡眠をとるように心がけましょう。

学校では、体育の授業中・昼休み前・部活動中にWBGTで暑さ指数を測定しています。特に昼休み前に暑さ指数が31℃を超えた時は、放送委員が昼の放送で「涼しい校舎内で過ごしましょう」とアナウンスをしています。暑い日は、室内で落ち着いて生活をしましょう。

！マスク熱中症に注意！



感染症予防のためにマスクは欠かせないアイテムとなりました。

しかし、**暑い日のマスク着用は熱中症のリスクを高めます。**

体育祭の練習中も暑い日が続いていたので、「周りの人と離れてマスクを外そう」と多くの人に声を掛けました。2年以上もマスク着用必須の生活を続けているため、急にマスクを外すことに抵抗のある人もいます。ただ、マスクを着けたまま応援をしたり競技に参加したりする人が多く、とても心配でした。

また、毎日の学校生活を見ていると、長袖のジャージを着用して過ごしている人が多くいます。マスクと同様、熱がこもって熱中症になりやすくなってしまいますので、できれば半袖Tシャツで過ごしてほしいです。もちろん、半袖のYシャツを着て標準服で過ごしても構いません。

運動時のマスクの着用について

- ・呼吸が激しくなるような運動を行う場合は、他生徒との距離を2m以上確保するなど工夫を行い、マスク着用なしで実施できる
 - ・暑さで息苦しいと感じた時は、マスクを外したり、一時的に片方の耳だけにかけて呼吸したりする
- 調布市『感染症予防ガイドライン（令和4年6月10日版）』より

熱がこもって熱中症になりやすくなってしまいますので、できれば半袖Tシャツで過ごしてほしいです。もちろん、半袖のYシャツを着て標準服で過ごしても構いません。**熱中症が命に関わる危険があることを踏まえ、熱中症対策を優先した学校生活を送りましょう。**



歯みがき指導

1年生を対象に7月8日（金）に歯みがき指導を実施します。学校歯科医の山崎先生と調布市学校歯科医師会の歯科衛生士が来校し、歯みがきの大切さや口腔衛生についての講話をします。1・2組は6時間目、3・4組は5時間目に実施します。なお、感染症対策のため染め出し指導等の実践は行いません。当日聞いた内容を、ぜひ毎日の歯みがきで実践しましょう。



保健委員会「四中レスキュー隊」心肺蘇生法を知ろう

しんぱい そせいほう 「心肺蘇生法」

- ・呼吸が止まっているかもしれない!
 - ・心臓が動いていないかもしれない!
- ⇒目の前にいる人の命を救う方法です。



6月の保健委員会では、心肺蘇生法の流れをみんなで一緒に確認しました。万が一、倒れている人を見かけたら、まずは落ち着いて「まわりに危険なものは? 近づいても安全かどうか」を確認します。安全確認後の流れは以下の通りです。今回は代表の人に心肺蘇生法の練習をしました。次回は、全員で胸骨圧迫とAEDの使い方を練習します。

大丈夫ですか?	助けを呼ぶ	呼吸をしているか?	胸骨圧迫を始める
<p>反応があるか確かめる。 反応がない時は…</p>	<p>そのあなた! 119番通報をしてください!!</p> <p>そのあなた! AEDを持ってきてください!!</p>	<p>いつも通りの呼吸かな? 呼吸が確認できない時は</p>	<p>胸骨圧迫は胸のまん中</p>

保護者の皆様へ

学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

春の健康診断結果を記載した「健康カード」を三者面談にて担任より配布します。まだ受診をしていない場合には、お知らせも一緒にお渡しします。ぜひ、夏休み期間中に受診してください。

『感染症予防ガイドライン（令和4年6月10日版）』より、新型コロナウイルス関連の欠席届の書式が変更になりました。右の場合は、欠席届の提出が必要となります。保護者が必要事項を記入の上、登校再開時に担任まで提出してください。欠席届は学校HPに掲載しています。

欠席届が必要な場合

- ①生徒本人の感染が判明した場合
- ②生徒本人が濃厚接触到に特定された場合
- ③生徒本人に発熱等がある場合
- ④家族・同居者に発熱等の風邪症状がある場合

発熱等の風邪症状がみられる場合など、体調が優れない時は自宅で様子を見るようにしてください。学校で体調を崩して早退をする場合は、保護者の方のお迎えをお願いしています。

