

# 保健だより

令和6年 7月11日  
川崎市立南加瀬中学校  
保健室



湿度が高くじめじめした日が続いています。22日～夏休みとなりますが、夏休み期間中楽しく元気に過ごせるよう、熱中症防止で効果的な水分補給や生活リズムなど気をつけて過ごしましょう。

## 暑くても食事をしよう！ 夏バテ防止に夏野菜

夏バテや熱中症を防ぐためにも、きちんと食事をとる習慣をつけましょう。野菜には旬（魚や野菜など）の一番味のいい時があり、特に夏野菜は、夏バテ防止にぴったりです。

- トマト…さまざまなビタミンやβカロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増す効果も。
  - キュウリ…水気（90%以上が水分）さっぱりしていて暑い時期にぴったり。サラダや酢の物などいいですね。
  - ナス…秋ナスといわれる時期もありますが、夏のナスはビタミンが豊富で、肌がきれいになるといわれています。
- \*その他、トウモロコシやゴーヤ、ピーマン、カボチャ、またスイカは水分補給もできます。しょうがやみょうが、大葉、ネギなど薬味をたくさん使ってみるのもいいでしょう。



## 熱中症の応急処置は【FIRE!】

**F** Fluid…液体（塩分+水分）の経口摂取

**I** lcing…身体の冷却、風を送る

**R** Rest…涼しい場所で休む

**e** Emergency…緊急事態の認識、119番

## 夏休みこんなことにも注意しよう

SNSに振り回されていませんか？

SNSについて、どう思いますか？世界中の人と繋がっている、いろんな情報が得られるなど、メリットを感じている人も多いでしょう。一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字のやり取りなので誤解が生じ悩んだりします。一度アップした画像は簡単に削除できません。大切なのは、心と体の健康のはずです。実際に会ってコミュニケーションをとることも大切です。自分も相手も大切にしましょう。

これがあったら避難を考えよう！

山や川にキャンプに行くことがあるかもしれませんが、次のような天候の変化は、川の水が急増するサインです。避難準備をしましょう。

- 急に雨が降り始めた
  - 雷の音が聞こえた
  - 水が流れてくる方の空に黒い雲が見えた
  - 川に落ち葉や流木、ゴミが流れてきた
- せっかく来たんだからと思わず、安全第一に考えましょう。



## 「これから」につなげる夏休みに

皆さんの協力により健康診断も大きなトラブルもなく終了しました。健康は確実に将来につなげていきます。またこの夏休み、ぜひあなた自身の「これから」を見据えたくうえで行動してほしいと思います。

# ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

本校では「熱中症 対策指針」に基づき、学校医と相談の上、体育的活動や部活動、行事を行っています。  
 熱中症 は生命にかかわる病気ですが、予防について正しく理解すれば防ぐこともできます。  
 日常生活における予防は「脱水と体温の上昇」を抑えることが基本です。また、十分な睡眠や食事、疲れを  
 ためないなど基本的な生活習慣を整えることも重要です。ご家庭でも留意し声掛けなど  
 ご協力 お願いします。



## ねっちゅうしょうよぼう げんそく 【熱中症予防の5原則】

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、休息、水分補給を行いましょ。
- 2 暑さに徐々に慣らしていくことも大切。
- 3 基本的な生活習慣を整えましょ。一人ひとり限界が違います。
- 4 運動の時は服装に気をつけ替えや水筒を持参し、帽子の着用をお勧めします。
- 5 気分が悪くなった場合は早めに運動などを中止し、先生や近くにいる人に言いましょ。

## あつ しすう 【暑さ指数 (WBGT)】

暑さ指数 (WBGT) は熱中症を予防することを目的に提案されている指標です。  
 黒い球体の部分で計測、WBGT、周囲の温度、湿度などが計測できます。



こんな機械で測定します。

暑さ指数(WBGT)	日常生活の生活活動の目安	熱中症予防運動指針
35 以上	熱中症特別警戒アラートが発令	
33 以上	熱中症警戒アラートが発令	
31 以上	外出はなるべく避け室内に移動	高齢者、幼児は運動中止
28 以上 31 未満	外出は炎天下を避け室温の上昇に注意	10~20 分おきに休息、水分、塩分、糖分の補給
25 以上 28 未満	運動などは定期的、積極的に休息する	30 分おき位に休息、水分、塩分、糖分の補給
25 未満	危険性は少ないが激しい運動で発生する危険がある	積極的に水分補給
23 未満	適宜水分・塩分補給	

★なお、本校の部活動等については WBGT (暑さ指数) に沿って行い、時間短縮・休憩、休憩場所の確保・水分補給の回数・練習メニューの変更など工夫をしながら行っています。