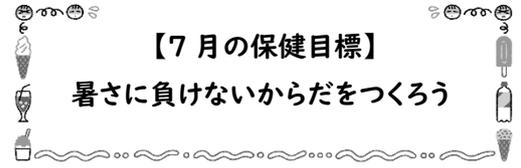


保健だより

川口市立里中学校保健室 2025.7.1 NO.4



【7月の保健目標】

暑さに負けないからだをつくろう

🌻もうすぐ夏休み🌻

期末テストも終わり、ほっと一息ついているところでしょうか。本当によく頑張りました！7月に入り、いよいよ待ちに待った夏休みが目前です。夏休みに入るこの機会に、1学期の自分の健康状態や生活習慣を振り返ってみましょう。



🧊熱中症に注意🧊

7月は気温や湿度が上昇し、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給や適切な休養等、熱中症対策をして、充実した夏休みを過ごしてください！



暑さ指数 (WBGT)	注意事項	熱中症予防運動指針
危険 (31 以上)	外出はなるべく避け、涼しい部屋内に移動。	<u>運動は原則禁止</u>
嚴重警戒 (28 以上 31 未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。	<u>嚴重警戒(激しい運動は禁止)</u> →激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10分~20分おきに休憩をとり、水分・塩分補給をする。
警戒 (25 以上 28 未満)	運動をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	<u>警戒(積極的に休憩)</u> →積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきに休憩をとる。
注意 (25 未満)	一般に危険性は少ないが、激しい運動時には発生する危険性がある。	<u>注意(積極的に水分補給)</u> →熱中症の兆候に注意する。運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度 (軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度 (中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度 (重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタベタくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

生徒の皆さん、保護者の皆様へ

6月で全ての健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。

「受診のすすめ」を渡された人は、疾病等の早期発見・早期治療のチャンスでもあるため、夏休みの時間があるときに受診をしましょう。そして、夏休み明けに「受診報告書」の提出をお願いします。

第2回里中歯みがき強化週間

7/7(月)~7/11(金)

歯みがき率100%を目指して、
毎日しっかり歯を磨こう！

