

ほけんだより 6月

札幌市立手稲西中学校
2024.6.10 保健室



最近は最高気温の予報が25℃の夏日に近づく日も増えてきましたので、
6月11日(火)～9月30日(月) までを熱中症対策期間として設定します。
熱中症は適切な予防法や対処法を知っていれば、発生・重症化を防ぐことができます。危険を予測し回避する力を身につけ、暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症対策期間が始まります

朝、自宅をでる前

□ 健康チェックを念入りに

- 暑くて寝苦しかった日は要注意です。
- 風邪気味、腹痛がある日も要注意。下痢が続いている時は無理をせず自宅で安静にしてください。
- 学校で熱中症の症状が強くなった場合は、保護者の方のお迎えが必要です。朝から体調に不安がある場合は、必ず保護者の方と登校するかどうかをよく相談してください。登校する場合は早退時の連絡先等を確認しておきましょう。

□ 暑さに応じた服装を

- 期間中はジャージ登校も可能です。(標準服でも良い)
- 気温湿度が高い日は、T シャツ・ハーフパンツになり、熱がこもらないように調整をしましょう。

□ 暑さに応じた持ち物を

- 水筒やペットボトル(水・お茶・スポーツドリンク)
- 汗ふきタオル(ハンカチとは別に用意)
- 冷感タオル、保冷剤、うちわ(うちわは休み時間・自教室のみ使用可)
- 帽子(登下校や屋外での活動に使用可)
- 着替え(体育のある日は替えのTシャツの用意を)
※携帯扇風機など機械類の持ち込みは禁止です。



- ①飲み残しは自宅で処分とし、絶対に翌日持参しない。
- ②同じ容器を使う場合は毎日洗浄すること。
- ③カバーをつける。(取り違い防止・結露防止)
- ④ゴミは持ち帰る。空の容器で遊ばない。マナーを考える。

□ 朝食をしっかり食べる (水分と塩分の補給)

□ 自宅を出る直前にも水分補給 (特に通学距離のある人は絶対！)

登下校中は

- 通学中も水筒で適宜水分補給
- 日差しが強いときは帽子や日傘で頭を守る



学校に着いたら

- 水分補給
- 手を洗う（肘まで洗うとかなり涼しくなる＝ハンカチより汗ふきタオルが◎）
- ブレザーやジャージの上着を脱いで風通し良く
- 頭痛や吐き気、めまいなど熱中症の症状があったらすぐ先生へ

授業中は

- 持参した水筒などで水分補給（熱中症対策期間は各自の判断で水分補給可）
- 体育の授業の前にも水分補給をしておく

休み時間は

- 喉が渇いてなくても水分補給をしておく
- 水筒の中身がなくなっていないかチェックし、水をたしておく
- 顔・首・腕など可能な範囲で汗を洗い流す・濡れたタオルで汗を拭き取る

部活中は

- 運動を伴う部活については、活動中だけでなく活動前後も水分補給をする
- お互いに体調には気を配り、休憩しやすい雰囲気になるよう心がける
- 調子が悪そうな人がいたら、すぐに先生へ伝える



暑さ指数（WBGT 指数）計に注目！



教室に設置している暑さ指数計が**28以上**になると、熱中症を起こす可能性が高くなります。

積極的に**水分補給**をし、半袖・ハーフパンツになったり、腕や顔を洗ったりして、**体にこもった熱を放散**させましょう。

28以上になると、アラームが鳴ります。