

# 松中保健通信

R7.5.26 vol.4

先週から30℃近い気温の日が続きました。身体が暑さに慣れていないこの時期は、特に、熱中症に注意が必要です。暑さに打ち勝つ身体を作るために、今から規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。



## 熱中症を予防しよう！

**熱中症とは**、体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、頭痛やめまい、嘔吐などの症状を起こす病気のことです。

### 熱中症にならないための5か条

- 早く寝る！
- 朝食を食べて登校！
- 適度な運動！
- こまめに水分補給！
- 帽子・日傘で暑さ対策！



中学生の理想の睡眠時間は8~10時間と言われています。習い事や塾などで忙しいと思いますが、遅くとも**23時まで**には寝るようにしましょう。



1日のエネルギー源は朝食です！

朝食を「まったく食べない」というよりは「パンだけ」、「スープだけ」でも食べてきてほしいですが、**主食（ご飯・パン）、主菜（肉・魚・卵）、副菜（野菜・きのこ）をバランス良く**食べると良いですね。



水分は1日**1.5~2リットル**持ってきてましょう。  
授業中でも水分補給をして大丈夫です。

登下校や体育のときなど外での活動のときは、帽子をかぶって暑さ対策をしましょう。

また、**ジャージは脱いで、マスクも取りましょう。**



## WBGT値 計測はじめました！

WBGT	気温	熱中症予防のための運動の目安	
31℃以上	35℃以上	<b>危険</b>	原則運動を中止
28℃以上	31℃以上	<b>厳重警戒</b>	激しい運動や持久走、負担の大きな運動は避ける。 10~20分おきに休みをとり、水分・塩分を補給する。
25℃以上	28℃以上	<b>警戒</b>	積極的に休養をとり、水分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休息する。
21℃以上	24℃以上	<b>注意</b>	熱中症が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に水分補給をする。
21℃未満	24℃未満	<b>ほぼ安全</b>	熱中症の危険は小さいが、適宜水分を補給する。 持久走などでは熱中症が発生する可能性があるので注意する。

松平中では、5月7日（水）から、WBGT値（熱中症の危険度を表す値）を毎日8時、10時、13時、15時に計測し、記録しています。WBGT値ごとの運動の目安を参考に、活動しています。職員室前廊下の黒板に掲示しているので、意識してみてください！

# ～保健委員会活動～

保健委員会では、松中生が「熱中症についての正しい知識を知り、熱中症にならないため」に、熱中症クイズを作成し、5月14日（水）から3日間、お昼の放送で発表しました。機材のトラブルで聞こえないところがあったため、近日、保健室前に熱中症クイズを掲示します。ぜひ見てください！

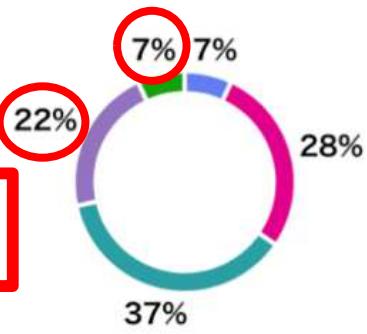


## 生活習慣アンケートの結果

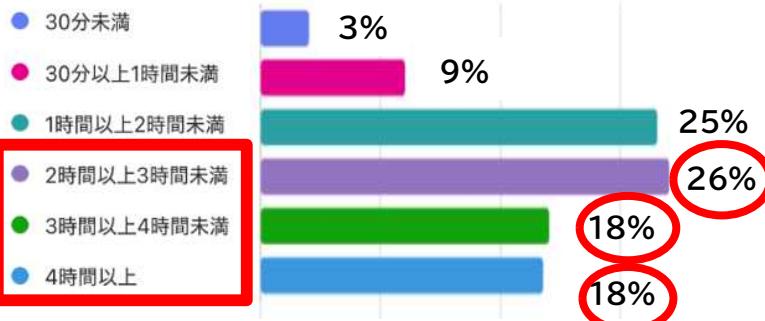
5月始めに、全校生徒を対象に、生活習慣についてのアンケートをしました。

### Q1. 平日は何時に寝ますか？

- 21時より前
- 21時以降22時より前
- 22時以降23時より前
- 23時以降24時より前
- 24時以降

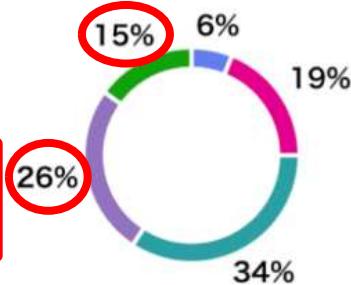


### Q3. 平日に電子メディアをどのくらい使いますか？

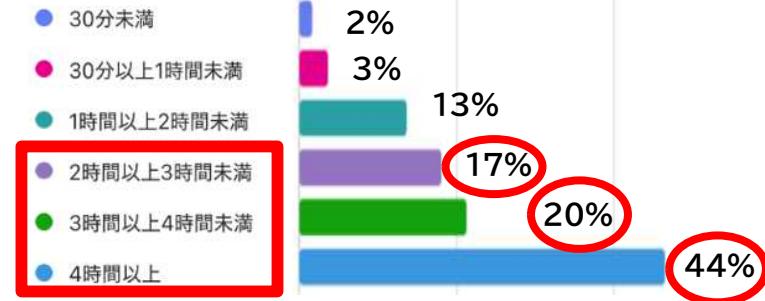


### Q2. 休日は何時に寝ますか？

- 21時より前
- 21時以降22時より前
- 22時以降23時より前
- 23時以降24時より前
- 24時以降



### Q4. 休日に電子メディアをどのくらい使いますか？



「23時までに寝る生徒」、「電子メディアの使用時間2時間以内の生徒」、「寝る1時間前から電子メディアを使用しない生徒」を増やすために、今年1年間保健室から働きかけます！

- 寝る直前まで（寝落ち）
- 30分未満
- 30分以上1時間未満

### Q5. 寝るどのくらい前まで電子メディアを使いますか？

