

ほけんだより



川通中学校 保健室
令和6年7月19日発行 No.5

暑いが続いています。

これから始まる夏休み、部活動や習い事、家族や友だちと外出などの際は、暑さ対策をしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。すてきな思い出をたくさん作ることができるように願っています。



⚠️ 夏休みの注意です

体調が悪いときは、外出や運動は控えましょう。
運動部、文化部にかかわらず、部活動はお休みしてください。

部活動の前には、今日の気温、暑さ指数、熱中症警戒アラートなどの注意報や警報が出ていないかを確認しましょう。
職員室の前に、その日の気温などの情報が分かる掲示物を作りました。平日は1日に3回(8:30、12:30、15:30)、夏休み中は2回(8:30、13:00)に更新するので、チェックしてください。

次のような症状があったら、すぐに活動を中止して、涼しい場所(職員室、コンビニなどのお店、図書館などの公共施設)へ移動しましょう。
部活動中は、必ず先生に連絡してください。

- めまい
- 頭痛
- 気持ちが悪い、吐き気
- だるい、倦怠感
- 大量の汗



職員室前に置いてあります

ちなみに 暑さ指数とは？



「暑さ指数」と「気温」は違います。どちらも単位が「℃」なのでややこしいのですが…。

暑さ指数とは、気温だけでは判断できない熱中症の危険度を表した指数で、簡単に言うと「おし暑さがどれくらいかを表す数値」です。

湿度が高く、おし暑い環境では熱中症の危険度も高まるということを知っておいてください。

	危険	暑さ指数 31以上
	嚴重警戒	暑さ指数 28以上31未満
	警戒	暑さ指数 25以上28未満
	注意	暑さ指数 25未満

ちょっとお知らせ

身体測定コーナーを作りました

保健室前の廊下に、だれでも使える身長計と体重計を置きました。

もうすでに、たくさんの生徒が、休み時間に測定しています。

たとえば身長は、朝と午後では1~2センチも違うのですが、そういったことも試してみれば？楽しんで測定してくださいね！

