

ほけん だより

7・8月の保健目標

夏の健康な生活に努めよう



7月の健康関連行事

日	曜日	行事
1	水	登校指導 1年睡眠講話 尿検査1次(再)
8	水	B日課6時間
9	木	歯科検診 1年 2年 1~4組 尿検査2次
10	金	専門委員会 B日課
13	月	中間テスト前部活動中止
15	水	心臓検診2次
16	木	歯科検診3年 2年5~8組 金曜日課
17	金	中間テスト 木曜日課 尿検査2次(未)
20	月	安全点検
21	火	内科検診 1年 3年保護者会 三者懇談・B日課(~30日)
22	水	木曜日課 23456
27	月	月曜日課 12456
28	火	火曜日課 23456 内科検診 2年
31	金	夏季休業前全校集会 金曜日課 12356 学活6

学校が再開して1ヶ月が経ちました。当初、長い休業の後、マスクの着用と3密を避けての学校生活の上に部活動まで再開し、「体力は持つのかな」「学校が嫌にならないかな」、といった心配をしておいた6月でした。

でも、さすが姿中生。みんな元気に登校し、部活動で元気に活動する声が響いています。これから暑さも増しますが、体調管理をしながら学校生活を充実させていきましょう。

身体計測の結果から

		身長			体重		
		校内平均	校外平均	比較	校内平均	校外平均	比較
男子	1年	153.0	152.4	0.6	45.7	44.0	1.7
	2年	160.8	159.5	1.3	49.7	49.0	0.7
	3年	165.3	165.1	0.2	53.7	54.2	-0.5
女子	1年	152.0	151.9	0.1	44.3	43.7	0.6
	2年	154.3	155.0	-0.7	47.6	47.4	0.2
	3年	156.6	156.5	0.1	49.6	49.9	-0.3

AEDの設置場所について

AEDとは、突然の心停止の際に、心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための機器です。コンピューターによって、心臓のリズムを自動的に調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれますので一般の人でも簡単に操作できます。

- 1 設置場所…体育館の入口
- 2 設置機種…PHILIPS heart start HS1+



「押しつけない」情報伝達～ナッジとは～

みなさんは「ナッジ (nudge)」という言葉を知っていますか？ “ひじで軽く突く” という意味の英語で、行動経済学や行動科学分野において、人々が強制や制限によってではなく、選択の自由を残しつつ、自発的に望ましい行動をとるように促すしかけ・手法を示す用語です。

例えば、『○○しなさい』『●●してはいけません』という言葉より『○○するとこんないいことが』『●●は控え、□□を』と投げかけたほうが、受け手にとって押しつけられた感じが少なく、「そのほうがいいかな」「やってみようかな」と思いやすくなることでしょう。

現代生活では膨大な情報が日々飛びかい、送り手と受け手の境界線もなくなりつつあります。また、生活様式も多様化して、人々の考え方や行動も大きく変化しています。情報の伝達においても、自分の言いたいことをただ一方的に発する、命令・指示するだけでなく、受け手を意識した方法が求められているのかもしれません。



熱中症“要注意”の季節です

熱中症警戒アラート（試行）も発令へ

環境省と気象庁は、熱中症予防対策に資する効果的な情報発信として、新たに、令和2年7月1日～同年10月28日に関東甲信地方の都8県で「熱中症警戒アラート（試行）」の発表を、関東甲信地方において実施予定です。

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止
31	27	35	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28	24	31	熱中症の危険性が高いので、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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25	21	28	熱中症の危険が増すので、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分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	熱中症による死亡事故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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

熱中症 応急処置は「FIRE」で!

F Fluid...水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice...冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest...安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency...119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



●暑さ指数(WBGT)って?

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい、次の3つ(※2)を取り入れた湿度の指標です。

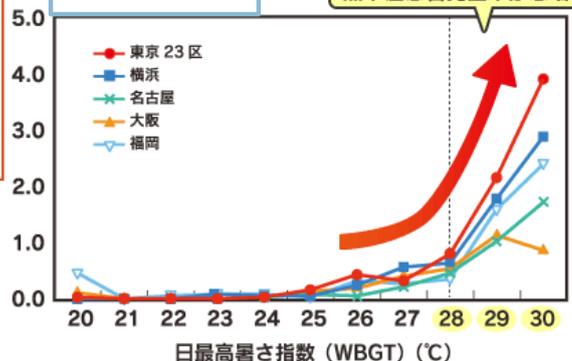
暑さ指数(WBGT) = 1 : 7 : 2

気温の効果 : 湿度の効果 : 輻射熱の効果

暑さ指数(WBGT)は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計を使って計算されます。

※1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、湿度が高いものからはたくさん出ます。

熱中症患者発生率(日/100万人)



熱中症

声をかけて仲間を助めよう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない?

水分とってる?

休めいしょうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



屋内でも熱中症に気をつけて