

ほけんだより 7月



真野中学校 保健室 令和8年7月17日発行

梅雨が明け、一気に気温があがり、本格的な夏がやってきました。十分な睡眠や休養、バランスのよい食事を取り、体の調子を整え、熱中症を予防していきましょう。こまめな水分補給も忘れずに!!

そして、これから1か月を超える夏休みが始まります。体調管理には十分注意し、自分の健康は自分で守りましょう。二学期、元気な皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか? WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



大津市の暑さ指数(WBGT)をチェック

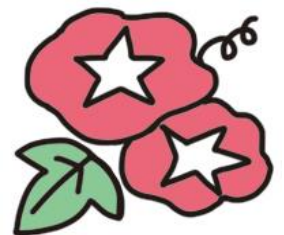
環境省熱中症予防情報サイト



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典: (公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」



8月27日(木)は身体測定です!

今回の身体測定も一学期同様、制服で測定します。また、身長を正確に測定するために、髪の毛は頭の上や後ろの高い位置で結ばないようにしてください。

薬物乱用防止教室を実施しました(2年生)

7月9日、学校薬剤師の山本幹也先生から2年生に対して、薬物乱用防止教室を実施していただきました。熱心に講義を聞き、市販薬でも適正(決められた時間に決められた量を飲むことなど)に使用しないと薬物乱用になることやカフェインの取りすぎはよくないことなど、多くのことを学ぶことができました。



2年生が学んだ内容(振り返りシート)をご紹介します。①は印象に残った言葉、②は感想(抜粋)です。

①レッドブルとモンスターのカフェインの量が多い
②普段なにげに飲んでいた飲み物でも危険だということがわかった。

①酒やタバコは入門薬物
②酒やタバコは周りでかなり身近だが、タバコを吸わないこと・酒を飲まないようにしようと思った。

①薬物乱用防止
②薬物を1回でも取ると抜けられなくなる怖さを知った。友だちとかに誘われても絶対こわりたい。

①他人からもらった薬を使うことも薬物乱用
②他人からもらった薬を使うことは、一番身近な薬物乱用だと思うので、注意したいです。

①オーバードーズ
②市販薬でもオーバードーズになるのがビックリしたから、使用量は気を付けるようにしたい。

①市販の薬ものみすぎたらダメ
②薬の乱用の範囲が思ったより広がってびっくりした。

保護者の皆さまへ

定期健康診断の結果受診をおすすめした生徒で、未受診の場合は、夏休みの期間を利用した受診をお願いします。受診されましたら、結果を学校へお知らせください。