

ほけんだより 6月

九 度 山 中 学 校
保 健 室
令 和 6 年 6 月 3 日

梅雨の季節になりました。雨が多くなると、ふだん元気な人でもなんとなくどんよりしますよね。そんな時こそ、気分をコントロールしましょう。

雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもより楽しんだりして、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

冷房もあちこちで稼働し始めているので、冷えにも注意。雨や汗でぬれた後は、こまめにタオルでふきましょう。



暑さ指数って??



暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい、**気温・湿度・輻射熱**（日射しを浴びた時に受ける熱や、地面、建物等から出ている熱のことで、簡単に言うといわゆる照り返しといわれるもの）の3つをとり入れた温度の指標です。

九中では、体育館入り口の頭上や職員室の外側に温湿度計を取り付けており、その値を目安表に照らし合わせて判断しています。

暑さ指数が28を超えると熱中症が起こりやすくなります。このような場合は、特に体調に気をつけて活動するようにしましょう。みなさんも体育の前や部活動の際にチェックしてみてください。

～暑さ指数目安表～

暑さ指数（気温ではありません）	活動の目安
31以上 危険	運動は原則中止。
28～30 厳重警戒	激しい運動は中止。
25～27 警戒	積極的に休息し、水分塩分の補給。
21～24 注意	積極的に水分塩分の補給。

健康診断のお知らせ

6月	健康診断	準備・気をつけること
7日（金）	眼科検診（全学年）	☐ 前髪が目にかからないように準備しておきましょう。 ☐ コンタクトレンズはつけたままで大丈夫です。
12日（水）	耳鼻科検診（全学年）	☐ 髪の長い人は、両耳がかくれぬように結びましょう。 ☐ 前日までに軽く耳そうじをしておきましょう。

水分は、「のどがかわいたから飲む」ではなく、のどがかわいていなくても、「こまめに水分をとること」が大切です！そこに塩分も少しプラスするとより効果的です。



水筒について



本格的に暑くなってくるこの時期、水分補給は欠かせません。しかし、みなさんの様子を見てみると、「水筒を忘れました」「今日まだ給食の牛乳しか飲んでいません」などの声を耳にします。お茶やスポーツドリンクは、多めにもっておきましょう！

みなさんも帰宅したら、水筒の準備を保護者の人に任せっきりではなく、自分の水筒は自分で洗って、次の日学校へ持ってくる習慣をつけましょう。

飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

！

ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

耳鼻科検診の受けかた



耳鏡(じきょう)という器具で耳の奥をみます。



鼻鏡(びきょう)という器具で鼻の中をみます。



口を大きく開けて舌圧子(ぜつあつし)という器具でのどをみます。