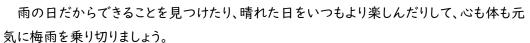
ほけんだより 6

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。





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。

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、両耳がかくれない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。



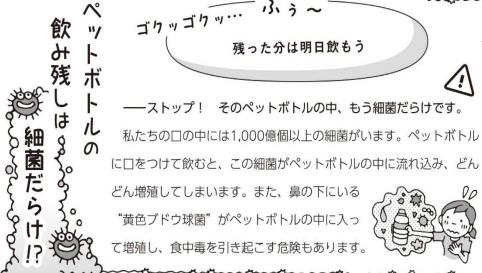
水筒について





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い 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。



残った分は明日飲もう

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

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

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

うつして飲む

• コップに

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。