

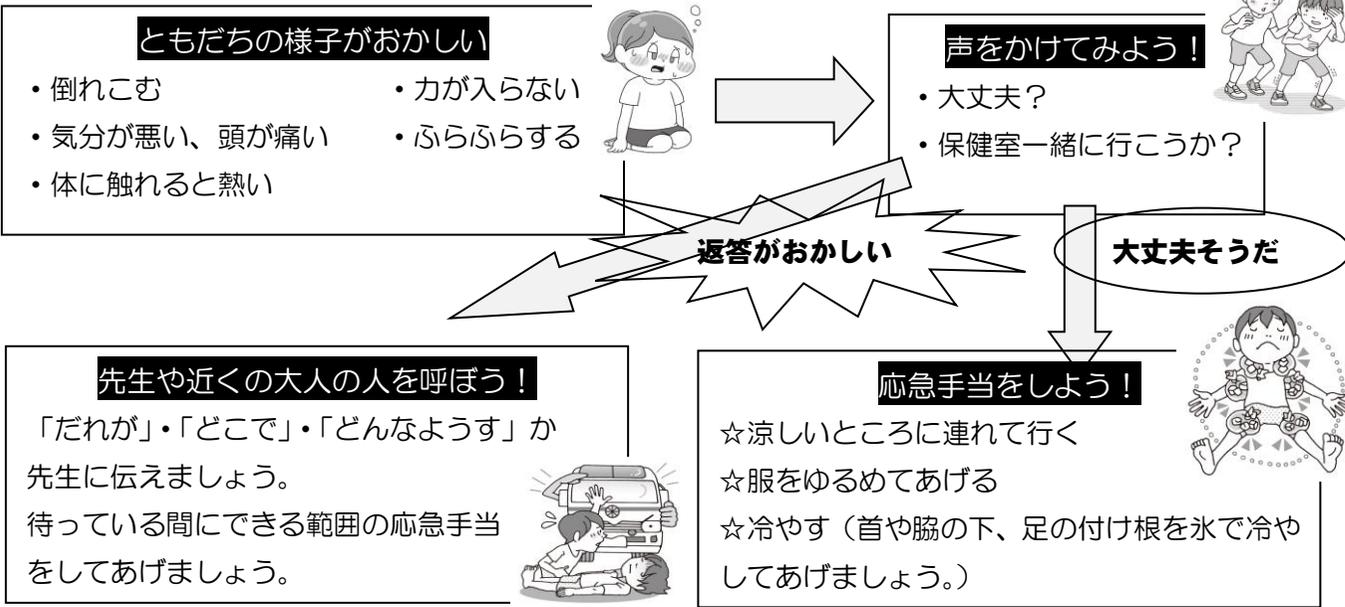
ほけんだより 7月

R5. 6. 30
九中
No4



雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっばいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手…」という人も多いと思いますが、夏のパワーに負けず、夏にしかできないことにもチャレンジしてみてください。もちろん熱中症には気をつけましょう。

これって、熱中症かも！？と思ったら…



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ません」などの声を耳にします。水筒は必ず毎日持ってきましょう！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。



水泳の授業が始まります！

いよいよ水泳の授業が始まります。プールでの事故を防ぐために以下のことを守って、安全で楽しい水泳の授業にしましょう。



水中でふざけない。



体調がすぐれないときは無理をしない。



プールサイドは走らない。



十分な睡眠をとり、朝昼晩と三食きちんと食べる。

水泳は汗をあまりかかないように思いますが、相当な体力を消耗します。水分補給はもちろん、規則正しい生活を心がけてください。



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が取り付けられているので、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℃ 嚴重警戒	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。

