

けがや熱中症を予防しよう！

「暑さ指数(WBGT)」を確認する習慣をつけよう！

5月に入り、気温が30度近い日も増えてきました。体育祭の練習や体育、部活動など、外での活動もたくさん行っています。この時期の体は、暑さに慣れておらず、熱中症になりやすくなっています。暑さ指数(WBGT)に従って、下の図のように休養や水分補給など、熱中症予防行動の指針が示されています。

第2保健室前の
「熱中症危険度」掲示板を確認しよう！

熱中症の危険は、睡眠不足や朝食欠食などによって高まる場合があります。普段から『規則正しい生活』を心がけましょう！

- 暑い日には帽子を着用したり、薄着になったりする
- 運動するときは、こまめに水分補給して休養をとる
- 運動前に、自分の体調を確認する
- 互いに水分補給や休養の声かけをして、無理しない
- 不調を感じたら、ためらうことなく先生に申し出る

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止
31～ 35℃	28～ 31℃	嚴重警戒 (激しい運動は 中止)
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

環境省熱中症予防情報サイトより

5月健康診断スケジュール

日にち	時間	検診項目	対象
5/9 (木)	13:30～	心電図・貧血検査	* 1年生のみ 体操服で行います。
5/14 (火)	13:30～	歯科検診 * 予備日	前回欠席者・よい歯の子候補者
5/16 (木)	8:45～	耳鼻科検診	全学年
5/17 (金)	1限放課まで	尿検査2次	* 2次検査該当者
	13:30～	心電図・貧血検査 * 予備日	前回欠席者 西部中学校にて 体操服で行います。

4月・5月で健康診断を行っています。順次、結果のお知らせを配付していきます。医療機関へ受診されましたら、添付の証明書や受診報告書を学校までご提出ください。学校での定期健康診断は、病気の早期発見や予防をすることを目的としています。「病院へ行ったけれど、異常なしだった。」ということもあるかもしれませんが、お子様の健康のために早めの受診をお願いいたします。
※ 異常なしの場合は、お知らせはありません。

第1回学校保健委員会を開催しました！

講演テーマ「自分でつくる 心も体も元気な私 ～けがをしにくい体づくり～」

あいち健康の森健康科学総合センター 榊原 繁 先生 をお招きしました。

実際に体を動かして体験したり、クイズを通して考えたりしながら、けがを防ぐために自分でできることや、けがをしにくい体づくりについて学びました。事前に行った生活習慣アンケートから、西中生の実態や傾向を知ることができました。

中学生の時にもっとも伸びる力は…『スタミナ(持久力)』
1日合計60分より長く体を動かすと、いいことがたくさん！

けがをしにくくなる

心が元気になる

頭がはたらく

病気にかかりにくくなる

骨や筋肉がつよくなる

動的ストレッチ



《 運動前の効果 》

- ・ けがや事故の予防
- ・ パフォーマンスの向上
- ・ こころの準備
- ・ 体調の確認

《 運動後の効果 》

- ・ 疲れを早くとる
- ・ 運動直後のめまいや失神を防ぐ
- ・ 筋肉痛の予防



体が温まっているときに行うと、より効果的だそうです！

静的ストレッチ

なにより…、「丈夫なからだづくり」は、『規則正しい生活』から！！

- 朝、気持ちよく起きる
- 朝ごはんを食べる
- 勉強・適度な運動をする
- 昼・夜も、バランスよく食事をする
- 好きなことをしてリフレッシュする
- しっかり眠る



学校感染症による出席停止について

保護者の皆様へ

お子さまが以下の学校感染症と診断された時には、学校保健安全法により、学校長が出席を停止する場合があります。受診して発病が分かった場合は、学校へご連絡をお願いします。保護者の方にご記入いただく「完治届」をお渡ししますので、登校時に担任へご提出ください。こちらは、本校のホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザ（鳥インフルエンザ〈H5N1〉を除く）、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふく）、風しん（三日ばしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症 等