



皆川中HP
ぜひご覧ください。

情報引用元：日本学校保健研修社“健“

いよいよ1学期も残りわずかとなりました。みなさんはどのような1学期を過ごしましたか？学校行事がたくさんあり、それぞれに活躍する姿が多くみられました。3年生は最後の部活動大会を終えましたね。これから少しずつ受験へと気持ちの切り替えを行っていくことと思います。何事も体調が整っていないと全力を出すことはできません。定期的に自分の生活リズムを見直し、改善しながら生活することを心掛けてみてください。

～水泳学習が始まっています～

先月から、体育の授業で水泳学習が始まりました。暑い日にはとても気持ちよく、楽しそうに授業を受けている様子も見受けられました。

ですが、水の事故は毎年発生しています。必ず先生方の指示を守り、安全に実施できるようにしましょう。

プール授業

ルールを守って
事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

日焼けってどうして起るの？

子ども プールに入ったら日焼けして真っ黒になっちゃった。それに、なんだかヒリヒリする。どうして日焼けなんてするんだろう？



養護教諭 太陽の光の中には、体に悪い光もあるからね。たくさん日光に当たると、体がメラニンという物質を作って皮膚を黒くする。これが日焼け。このメラニンがまるでサングラスのように悪い光を防いでくれているの。

子 そっか、サングラスも黒いよね。じゃあ日焼けをしたほうがいいのか？

養教 それはどうかなあ。日焼けをすると皮がむけてくるよね。これは皮膚が日光でダメージを受けて、やけどと同じような状態になっているの。

子 だからヒリヒリするんだ！

養教 皮膚の健康を保つためにも日焼けのしすぎには気をつけようね。



～熱中症に注意しよう～

だんだんと暑さが増してきました。皆川中では、昇降口に「現在の熱中症指数」を表示しています。昼休み・部活動前に確認し、自分で意識して対策を行えるようにしましょう。

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



【WBGT 指数】

