

ほけんざり 6月

R6.6
高浜中学校

保健委員会で熱中症の課題と対策について話し合いました！

～私たちの班が考えた熱中症の課題と対策～

高中生の課題①

水筒忘れ

予防策

- 学校の置き忘れ防止の呼びかけ
- 朝のチェック（朝ごはん、水筒、睡眠）
- 脱水症状の危険性ポスター

高中生の課題②

教室などの温度

予防策

- 換気で空気の入れ替え
- WBGTとは何か、具体的な数値やポスター

高中生の課題①

マスク

予防策

- 呼びかけ
- 恥ずかしがらない
- 日焼けよりも命を優先する
- 積極的にマスクを外す

高中生の課題②

生活習慣

予防策

- 早寝早起き
- 偏食をさける
- 適度な運動
- 学校外でも水筒を持ち歩く
- お風呂とかで暑熱順化
- 朝ごはんをバランスよく食べる（栄養を摂る）

高中生の課題①

水分補給をしない（持ってきても飲まない）

予防策

- 水筒持ってくる
- 授業の初め、中、終わりにみんなで水分補給
- 大きめの水筒
- 氷を入れて冷たく

高中生の課題②

睡眠不足

予防策

- 夜ふかししない
- 寝る1時間前にはスマホやゲーム機を触らない
- 何時に寝てるかアンケートをとって、呼びかけ

高中生の課題①

気温を意識していない

予防策

- 28℃以上が危険だから、ポスターを作る
- 白やパステル系がいい
- 高中ジャージを脱いでもらう（緑はよくないから）
- 日焼け対策は、アームカバーとか

高中生の課題②

室内でも危ない

予防策

- 水分、塩分補給
- 生活リズム
- 睡眠、栄養
- 適度な運動
- 湯船に浸かる38～40℃
- クラスの人を気にかける。

高中生の課題①

体育の授業に水筒を持って行かない人がある。

予防策

- 体育の授業前に呼びかけ、持ち物に書いておく。

高中生の課題②

登下校中に日差しに当たっている。

予防策

- 帽子被っていいと呼びかける。
- 出来るだけ日陰に入るように呼びかける

高中生の課題①

〈服装〉

•長袖 •マスク

予防策

- 環境に合わせた服装を心がける
- 熱のこもりなど危険なところが目に見えてわかる動画



高中生の課題②

〈睡眠不足〉

予防策

- 睡眠環境を整える
- 室内の温度を調節
- 睡眠時間の確保
- 湯船にしっかりと浸かる（暑さに慣れる効果も）

高中生の課題①

• 水筒忘れ • 飲料の改善（塩分不足）

予防策

- 水筒に1グラム程度の塩分を入れたり、スポドリは持参できるようにする。
- 水分飲むタイミングなどの目安
- 水筒を持って来たか朝の会でチェックする。
- 水分とることの重要性（水分はどのように利用され、とらないとどうなるかなど細かく話す）を発表する。危機感を持ってもらう。

高中生の課題②

• 熱中症に対する意識の改善と服装の注意

予防策

- WBGTの可視化。目に見えることで間く以上の意識が生まれ、その場で対策ができると思った。

高中生の課題①

学校内での水分補給をしている人が少ない 水筒を持ってこない人が多い

予防策

- 授業中などでもこまめに水分をとる
- 水筒を毎日持ってくる
- 大きめの水筒を持つてくる
- 体育や部活動での声かけ

高中生の課題②

生活習慣が悪い（寝不足や朝食の無摂取など） 暑さに慣れていない

予防策

- 早寝早起きを心がける
- 毎日朝食を食べる
- 適度な運動をする
- 湯船にしっかりと浸かる

「水筒」、「睡眠不足」、「服装」を課題に挙げる班が多かったです。対策についても、たくさん調べて考えてくれました。実践できそうなものを取り入れ、学校全体で予防対策をとっていけたらと思います。みなさんも自分自身の「課題」と「対策（自分でできること）」を考えてみてくださいね。

なる前に、防ごう！熱中症！！



睡眠不足は危険

- 自律神経の働きが弱まる。
→ **熱を発散させる力が弱く**
なり、危険！



朝食抜きは危険

- 塩分や糖分、水分不足の状態
→ すでに脱水気味の可能性も。
- 自律神経の働き↓ → **熱を発散させる力↓**



水筒の中身は多めに、体育は水筒を忘れずに

- 水筒を忘れないように注意しましょう。**体育へ行くときも忘れず**に。
- 早々に飲みきってしまった**という人もよく見かけます。
- 暑い時期は、いつもより多く持ってきてきましょう。



屋外で「**長袖ジャージ**」を着たままの人はいませんか？

～外では薄着&帽子、日傘を～

- 軽装が大事です。インナーは吸水速乾素材が◎。
- ⇒ **白か黄色の服が一番涼しい**そうです。
- 黒や深緑より20℃も涼しい**そうです！
- 日焼けが心配な人は、**日傘**や**日焼け止め**で対応しましょう。
- 帽子なし⇒**頭皮が5.0℃近く**になるそうです(気温35℃で約20分後に測定実験)。
- 帽子あり⇒**3.9℃前後**に。**薄い色の方が効果大**。通気性の良い帽子だと good ♪!!



運動前に健康チェックを！急に暑くなった日は注意

- 体の状態が良くない日は絶対に無理をしないようにしましょう。
- 特に急に暑くなった日は危険です ⚠



歯肉炎に気をつけよう

日本人が歯を失う原因 **第1位**

歯肉炎は、15歳以上の約50%にみられるそうです。歯ぐきの近くに歯垢があることが原因となるので、イラストのような歯みがき方法を大人になっても続けてくださいね。

歯周病を防ごう！**歯みがきのコツ**

歯垢がたまりやすい場所は、特にいていねいにみがきましょう



45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病 **セルフチェック**

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

チェックの数が多いほど歯周病の可能性があるので！

～保健室からお願い～

ハーフパンツを貸し出した人で、まだ返却が済んでいない場合は、速やかに返却をお願いします。(貸し出す数が足りず、困っています☹)