



愛川町立愛川中原中学校
令和5年6月1日

6月は雨の多い時期。夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、タオルやハンカチでふきとることが大切です。また、毎年熱中症に注意が必要ですが、マスクをしている人は、熱がこもったり、喉の渇きが感じにくいなど、いつも以上に注意が必要です。十分な水分がとれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行に伴う出席停止について

※濃厚接触者の特定が必要なくなったため、かぜ症状等の体調不良の欠席=出席停止にはなりません。

★出席停止となるケース★

- ・陽性者 期間：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
- ・合理的な理由の感染不安で校長が認めた者
※合理的な理由=同居家族に高齢者や基礎疾患がある者がいるなどの事情があり、他に手段がない場合
- ・主治医が認めたワクチンの副反応



6月の保健予定

月	火	水	木	金
			1	2
			・歯科検診 3年+2-1、2-2 8:50~12:05	
5	6	7	8	9
			・歯科検診 1年+2-3 8:50~11:30	・心臓XP 1年該当者のみ 9:30~
12	13	14	15	16
		・心臓精検 1年該当者のみ 13:30~		

色覚検査についてお知らせします。

愛川町の全中学校では、希望がある場合には1年生を中心に色覚検査を実施しています。お子さんの色の見え方に特性があり、一度検査を受けたいとお考えの場合は、担任までお申し出ください。

見え方の特性は毎年変わるものではありませんので、過去に受けている場合は、その点を考慮の上でお申し込みください。なお、学校でも実施していますが、色の見え方について心配なこと、相談したいことがある場合は、眼科に相談されることをおすすめします。



熱中症をふせぐために学校でできること

◎暑さを避ける

- ・暑い日は無理をしない。体育館も暑さ指数を確認し対応。
- ・外に出るときは帽子をかぶる。
- ・教室では、エアコンや扇風機を使い調節をする。
- ★マスクを着用せずに活動するよう声かけ。

◎水分補給

- ・喉が渇く前に水分補給をする。
- ・運動や作業の前後、途中にもこまめに水分補給と休憩をとる。(暑い日は登校後や下校前も)

◎健康観察

- ・健康観察で個人の条件を考慮。(肥満・体調不良・睡眠不足・体力等)

体育館に熱中症計を設置。

外は1時間ごとに WBGT(暑さ)指数を計測し、運動や活動の目安にしています。



WBGT 指数を知っていますか？



熱中症に注意！

みんな、いつ脱ぐ？

暑くないよー 暑くなーい？



衣服の調節は、自分の感覚でね。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど)は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

●○毎食後 歯みがきをしよう！！○●



新型コロナウイルス感染拡大防止で給食の後の歯みがきが自由となっておりましたが、5/8以降の5類感染症移行に伴いまして、再開したいと思えます。学校に歯ブラシを持って行くようご家庭でもお声がけをお願いいたします。生徒の皆さんは準備をして持ってきて給食後歯をみがきましょう。

歯科検診で治療勧告のおたよりをもらった場合は、受診後、【受診結果の報告】を担当にご提出くださいますようお願いいたします。