



ゴールデンウィークや体育大会で慌ただしかった5月が過ぎ、今日から6月です。

今月の11日～13日、17日は、中学生のみなさんにとって大きな行事のひとつである佐世保市中学校体育大会が控えています。梅雨による影響が心配ですが、思いが届いて雨雲が少しでも逸れてくれることを祈るばかりです。

大会に出場する選手のみなさんは、本番直前までけがをすることのないように、入念なストレッチ、水分補給、生活リズムを整えることを心がけてください。

みなさんが万全の状態ですら試合に挑めるよう、応援しています。

……6月の健康診断予定と健康診断結果について……

6月 2日	内科検診(3年)
6月 9日	耳鼻科検診(1、3年)
6月16日	歯科検診(3年生)

6月は、左の表のように健康診断を予定しています。3年生の歯科検診が全クラス6月16日実施に変更になりましたので確認をお願いします。(水泳部3年生は市中体の関係で既に実施しました)

① 尿検査について

尿検査3次が未提出の生徒に対しては、6月3日(金)まで検査機関(ラボテック)に持ち込み可能であるという案内を配布しています。持ち込む際にはラボテックに事前連絡をしていただくようお願いします。

※腎疾患等の早期発見において、学校での尿検査はとても大切です。
もれなく提出をしていただくようお願いします。

② 歯科検診について

1・2年生の歯科検診が終了しました。

検診結果を配布していますので、必要に応じて歯科受診をしてください。また、受診する場合には検診結果用紙を歯科医院に持参し、結果を記入していただいたのち、学校に提出をしてください。検診結果用紙をなくしてしまった場合には口頭で構いませんので報告をお願いします。

3年生の検診が終了次第、学校全体の歯・歯肉の状態についての統計を発表します。

③ 心臓検診について

1年生の該当者に対して、心臓検診2次の案内を配布しています。

6月2日(木)に受診対象となっている生徒は「受診の際の注意事項」をよく確認のうえ受診していただきますようお願いします。

……歯磨き・フッ化物洗口について……

5月25日に、フッ化物洗口希望調査書を配布しました。

佐世保市内の新型コロナウイルス感染状況を見ながらの実施になるため、開始時期は未定です。開始する際には安心メール等でお知らせいたします。

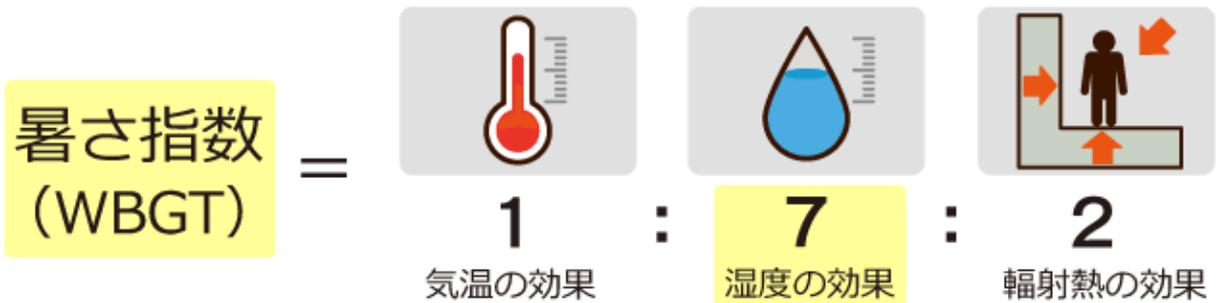
また、保体委員会の6月の取組に「給食後の歯磨き推進」があります。場所の分散、歯磨き中のルール周知などを徹底して実施する予定です。学校用の歯ブラシを持っていない生徒は、用意をお願いします。

——市中体において・・・暑さ指数(WBGT)とは？——

6月を迎えたばかりですが、これから夏に向かうにつれ、気温・湿度が高く、暑さ指数(WBGT)が高い数値を示す日も増えてきます。

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標のことで、単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますがその値は気温とは異なります。

暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温 の3つを取り入れて数値化しています。



湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうため、暑さ指数(WBGT)にとって湿度が最も重要な指数だとされています。

【このような症状がある時は・・・】



- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ぼーとする

- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ行きましょう。
- ・必ず誰かが側について見守りましょう。



- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

- ・服をゆるめ、濡らしたタオルを当てる、うちわで扇ぐなど、身体を積極的に冷やしましょう。
- ※脇の下、両側の首筋、足の付け根など、太い血管がある場所を集中的に冷やしましょう。
- 額や顔だけを冷やしても体温は下がらないので要注意です。

- ・重症度Ⅱ～Ⅲ度と判断できる場合は病院を受診しましょう。



- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

これからの季節、朝食抜き・水筒なしはとても危険です！
必ず朝食をとり、十分な量が入る水筒を持参してください。