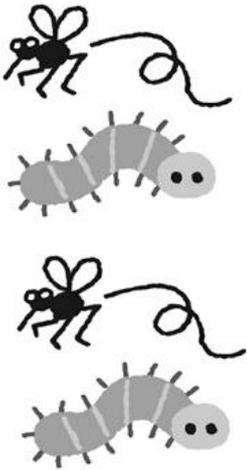


ほけんだより 8月号

令和2年10月7日(水)
佐世保市立大野中学校
保健室

暑い日が続いています。体調はくずしていませんか？いつもより短い夏休みでしたが、苦手な克服やリフレッシュの時間がとれたでしょうか。前期後半も、元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルスはなかなか終息が見えません。学校でのクラスター感染がニュースで聞かれることもあります。予防のためには全員の協力が必要です。毎朝の検温、マスク着用や手洗い、ソーシャルディスタンスなどの対策に冷静に取り組み、「正しくおそれ続け」ましょう。みんなで一緒に頑張りましょう。



熱中症に注意！ 運動するときのやくそく

たいいくかん さいど
体育館はドアや窓を
あ かげとお
開けて風通しをよく

すいぶん まんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的
と 取る (のどが渇く前に)

たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む

しいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

～ WBGT値 を知っていますか？～

「暑さ指標」ともいわれ、体を動かしたときの熱中症予防に用いられている数値です。最近では、テレビの天気予報でも耳にするようになりました。①気温と②湿度、③黒球温度(輻射熱)の3つの要素で出される値です。学校の体育館や職員室、保健室前などには指数計があります。確認して、熱中症予防に役立ててください。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	危険 (運動は原則中止)	特別の場合以外は運動を中止する。
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分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり適宜、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適宜水分・塩分の補給は必要である。 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。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

感染症対策のためにはマスクが必要ですが、暑い日が続いています。
熱中症予防のため、こんな時にはマスクをはずしましょう。

□人との距離を2m以上保つことができるとき
□はげしく体を動かすとき（体育の授業や部活動など。
ただし、間隔をあけること）

これ以外にも、気分が悪くなりそうなときには
我慢せずに早めにマスクを外し、他人との距離を取って
思いっきり深呼吸をしましょう。



・ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウィルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きょうくつだ、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起ってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|---|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみてもいい |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

