



令和8年6月29日(月) 岩城中学校 保健室

7月の予定

7/7(火) 9:00~

脊柱側弯症(モアレ)検査(2年生希望者)






7/22(水)

健康診断結果のお知らせ 配付

前期前半も残りわずかとなりました。東北北部の梅雨入りが発表され、気温、湿度ともに高い日が増えました。湿度が高いと、体に熱がこもり熱中症になりやすいと言われています。こまめな休憩を取り、水分・塩分補給をしましょう。

職員室・保健室に暑さ指数を表示しています。皆さんも運動前の参考にしてください。

熱中症予防～WBGTについて知ろう～

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
31以上  運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> ● 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31  嚴重警戒 (激しい運動は中止)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 運動する場合には、10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 ● 体力の低い人、暑さに弱い人は運動を中止、または軽減する。
25～28  警戒 (積極的に休息)	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱中症の危険が増すので、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。
21～25  注意 (積極的に水分補給)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
21未満  ほぼ安全 (適宜水分補給)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。

公益財団法人日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」(2013)より

★生徒のみなさんへお願い★

生活習慣アンケートについて

4～6月の生活習慣を調べるためのアンケートを実施します。平日の生活について、記入してください。各自、タブレットから Forms のアンケートに回答してください。集計結果は夏休み前の保健だよりでお知らせします。