

# 保健だより



No. 5

令和5年5月25日  
杉並区立神明中学校  
保健室

1学期の一大イベントである、体育大会がいよいよ来週にせまってきました。雨が降らないように、てるてる坊主を作っているクラスもありました。みんなが練習の成果を発揮するために、体育大会が無事に終了するまで熱中症の予防とけがの予防は絶対に必要なことです。無事に体育大会の日を迎えるために、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

## 知って防ごう！

### 「自分で防ぐことができる 热中症」

東山書房 健康教室 2023・臨時増刊号より

**Top Left Panel:** ★水分と塩分を補給する (Sports drink and water). Shows a bottle of sports drink and a glass.

**Top Middle Panel:** ★衣服をゆるめて体を冷やす (Loose clothing). Shows a person lying down with a fan.

**Top Right Panel:** ★涼しい場所に避難させる (Seek shade). Shows a tree and a window.

**Bottom Left Panel:** めでタオルを体に当てて風を送る、首・脇の下・足の付け根を冷やすなど (Use a towel, cool underarms and ankles). Shows a person using a towel.

**Bottom Middle Panel:** 応急処置は… (Emergency treatment). Shows a phone displaying a guide.

**Bottom Right Panel:** 汗びっしょりだよ。 (It's sweating). Shows a person sweating and a bottle of water.

**Second Row Left Panel:** あなたは誰なの？ (Who are you?). Shows a phone asking about self-introduction.

**Second Row Middle Panel:** 热中症についていろいろ教えてくれてありがとうございます (Thank you for teaching me about heatstroke). Shows a phone and a van.

**Second Row Right Panel:** 自力で水分がどれくらい飲むべきか (How much water should I drink myself). Shows a phone and a person holding a bottle.

**Third Row Left Panel:** WBGT 31°C以上 運動は原則中止 (WBGT 31°C以上 運動は原則中止). Shows a table of WBGT values and a phone.

**Third Row Middle Panel:** WBGTの単位は°Cだけど、気温とは異なるものなんだ。ちなみに、WBGTが28°Cを超えると熱中症の危険性が高くなり、31°C以上では運動は原則中止だよ！ (WBGT is measured in °C, not temperature. When WBGT reaches 28°C or higher, there is a risk of heatstroke, and exercise should be stopped if it reaches 31°C or higher.). Shows a phone and a table.

**Third Row Right Panel:** 热中症は、暑い環境で生じる病気のものまで比較的軽症のものから重症のものまで、様々な症状があります。 (Heatstroke is a disease that occurs in hot environments, ranging from mild to severe symptoms like fainting, dizziness, and unconsciousness).

**Fourth Row Left Panel:** 予防しているといふね！ (I'm preventing it!). Shows a phone and a person.

**Fourth Row Middle Panel:** ★涼しい服装、ぼうし (Wear light clothing, hat). Shows a person wearing a hat.

**Fourth Row Right Panel:** ★無理をせずこまめに休憩 (日陰の利用) (Don't overexert, take frequent breaks in shade). Shows a person under a tree.

**Bottom Center Panel:** じゆうしょう症 (Mild symptoms), 中等症 (Moderate symptoms), けいしょう症 (Severe symptoms). Shows symptoms like heat rash, heat exhaustion, heat cramps, heat stroke, and heat collapse.

**Bottom Right Panel:** ※熱中症は、軽症から重症へと移行することがあります。 (Heatstroke can progress from mild to severe symptoms).

※ 体を冷やすために、手足を冷やすと効果があります。(寒いときに手足を温めるとからだが温まるその逆です。) 靴下を脱ぎ、氷を入れたビニール袋で手や足を冷やしてみてください。

# 知って防ごう！ 「けがと応急処置」

正しい救急処置の方法を

スポーツを安全に  
楽しむために

- ①体調管理
  - ②準備運動
  - ③整理運動
- 3点セットを意識して  
ケガを防ごう！



身につけよう

すり傷のよごれは



水道水で洗って落とす

鼻血が出たら下を向いて、親指と



ひとさし指で小鼻を強くつまんで止める

つきゆびは



氷を入れた水で冷やす

やけどをしたら



水道水で冷やす

目に入ったゴミはまばたきか



水を張った洗面器で取る

抜けた歯は牛乳などで保存して



いそいで歯医者さんに行く

## インフルエンザウイルス・コロナウイルス・ノロウイルスに注意！！

インフルエンザとコロナによる感染症で、区内では5月から6月にかけて学級閉鎖をした小学校があります。東京都では八王子市、調布市にも学級閉鎖が出ています。

本校では、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の生徒もいました。

引き続き、手洗いや換気など基本的な感染症予防を心がけていきましょう。

学校感染症にかかった場合は出席停止となり、欠席扱いになりません。医師の許可が出るまで家で休養してください。