



7月 ほけんだより

松江第三中学校
令和8年6月30日発行

梅雨明けとともに本格的な暑さがやってきました。気圧の変化により、頭痛やめまいが起こりやすくなっているため、いつも以上に自分の身体を^{いた}らわってあげましょうね。夏休みまであと約3週間！1学期中にすべきこと、夏休み中にすべきことをしっかりと考えて行動しましょう。

熱中症を予防しよう！

※暑さ指数や状況により、休み時間の校庭開放や放課後の部活動を制限する場合があります。
校内放送や先生の指示をよく聞いて行動しましょう。

熱中症予防の4原則

規則正しい生活

寝不足は熱中症のリスクを高めます。早寝・早起き・朝ご飯で規則正しい生活を送り、健康な体を作りましょう。



こまめな水分補給

運動前、のどが渇く前、遊んだ後、運動後にこまめに水分補給を！のどが渇いたと感じる前の行動が大切です。



服装を工夫しよう

外出時は、帽子をかぶり涼しい服装を心掛けましょう。エアコンの効いた室内と暑い外に合わせて服装を調整できると良いですね。



危険サインを知ろう

めまい/吐き気/だるさ
筋肉のけいれん/頭痛
⇒この症状が出たら要注意！
涼しい場所に移動し、すぐに水分・塩分を補給しましょう。



暑さ指数とは？



熱中症の危険度を判断するものとして、暑さ指数（WBGT）が使われています。暑さ指数とは、「温度・湿度・^{ふくしゃねつ}輻射熱（地面や建物・体から出る熱）」の3つを取り入れたものです。熱中症のリスクは、ただ気温が高いという条件だけでなく、湿度の高さ、体感温度が関係しています。暑さ指数にも注目して過ごしてみましょう。保健室前に毎日の暑さ指数を掲示しています。ぜひチェックしてください。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症の危険度	行動のめやす
31℃ 以上	運動中止	運動・外遊びは中止
28～31℃	嚴重警戒	激しい運動はさける
25～28℃	警戒	30分ごとに休む
21～25℃	注意	運動の合間に水分補給
～21℃	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない

SNSの落とし穴



鍵付きや少人数のアカウント

「鍵アカだから大丈夫」と思っていませんか？スクリーンショットや転送で、投稿は思わぬ人に広がることがあります。少人数だけに情報を教えるなら大丈夫！という気持ちから、噂や秘密にしていることは広まっていきます。友達の友達はあなたにとっては他人です。鍵付きや親しい友人だけのアカウントであっても油断は禁物！

ステータスメッセージやインスタのノート

ステメやノートに意味深な文章を載せていませんか？何気ない一言が誰かを傷つけたり、誤解を招いたりすることがあります。個人名を載せていなくても周囲が「〇〇のことかな？」と推測し、人間関係トラブルやいじめに発展するケースも少なくありません。SNSの使い方に充分気をつけていきましょう。



歯のポスターコンクール

結果発表

6/4（木）～6/10（水）の「歯と口の健康週間」の間に、校内で歯のポスターコンクールを行いました。保健委員を中心に作品を募集し、生徒の投票で代表作品5点を決定しました。ポスターを作成してくださった生徒の皆さん！素敵な作品をありがとうございました。なお、代表作品は東京都のよい歯のポスターコンクールに出展します。

今年度は20作品が集まりました。メダルが付いているものが代表作品です。

