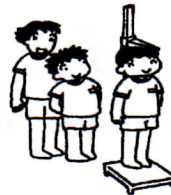


8月28日は、発育測定です！

＜日 時＞ 8月28日(月) 4限…全校生徒

＜項目及び場所＞ 身長・体重…体育館

視 力 …各教室



1 組 計測（視力は後日保健室にて）

3 年 計測 ⇒ 視力

2 年 視力⇒12:00～計測⇒視力

1 年 視力⇒12:15～計測⇒視力

※指示された場所で更衣⇒教室に戻る⇒記録用紙を受け取り担任の指示に従い各検査へ

★夏用体操服（上・下）で実施します。

★靴下は体育館入り口で脱ぎます。（自分の靴の中に入れましょう。）

★髪の毛の長い人は測定のじゃまになるので、下の方で結びましょう。

高い位置で結ぶのは、やめましょう。

★メガネやコンタクトを使用している人は忘れないようにしましょう。

メガネやコンタクトはつけたまま検査します。

★服装忘れの人は、後日実施します。

★結果は生徒手帳37ページに記入しておきましょう。



▼夏休み中の「けが」について

夏休み中に学校行事や、部活動の時にけがをして、医療機関で治療した人はいませんか？ 本校では日本スポーツ振興センターに全生徒が加入しています。一部例外を除いて、治療費が支給されますので、担任の先生か、部活動の顧問、保健室の養護教諭まで連絡をしてください。申請の書類をお渡しします。

まだまだ注意が必要です！ 「熱中症」

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうときは、救急車を!!

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが潤いてからでいい？



のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。