

附属札幌中学校「学校だより」

藤 房

北海道教育大学
附属札幌中学校

平成29年7月27日発行

No.5

夏休みの生活について（健康面から）

養護教諭

今田 琴歌

7月は記録的な連続真夏日がありました。附属中学校で過ごす5回目の夏でしたが、保健室の扇風機をフル稼働したのも、生徒の体育着登校が許可されたのも、初めてのことです。そんな暑さに負けず、生徒たちは朝・昼・放課後などの時間に元気にグラウンドや体育館で遊んでいました。熱中症で倒れるのではとハラハラしていましたが、学校の水道や持参した水筒で水分補給する姿や、持参したタオルで汗を拭く姿が見られ、一人一人が十分に注意している様子がかえりました。体調管理を忘れず活動する様子はさすが附中生と感心します。一方で、「汗を上手にかけない生徒が多いな」とも感じました。大量の汗がいつまでも引かなかったり、反対に気温30℃を超えているのに全く汗をかいていなかったり。どちらも熱中症にかかりやすい体質と考えられます。熱中症の予防には水分塩分の補給だけでなく、汗と上手に付き合っていくことが必要になります。夏本番の8月を前に、熱中症予防と汗についてお伝えします。

■熱中症予防と汗

熱中症は、体がうまく熱を放散できずに体温が上昇して短時間で死に至る恐ろしい症状です。体温が必要以上に上昇すると、脳は体温を下げるために、汗を出すよう皮膚に指示を出します。「汗をかいたらすぐに拭かなくちゃ。」と思っている人も多いようですが、熱中症の予防という点だけを考えると、すぐに汗を拭き取る必要はありません。汗は蒸発することで体温を下げるので、すぐに汗を拭き取ると、体温が下がらないのでさらに汗をかきます。これが繰り返されることで熱がこもり、熱中症の症状が出てきます。初期の予防策として、汗が出たら全部を拭き取らず適度に残し、うちわや扇風機を使って蒸発させることをおすすめします。体温が下がって汗が必要以上に出なくなり、熱中症の予防につながります。（※皮膚が弱い人は汗が残るとかゆみが出やすくなるので注意。）運動中や運動後に汗が地面に滴り落ちるような状態になることがありますが、そのような状態は体温が下がっていない危険信号です。運動をひとまず中止して、汗がひくまで体温を下げましょう。

■汗をかける体質に

汗を全くかけない人は、汗をかける体になれるよう努力しましょう。汗を上手にかくには、汗をかくことに慣れることが大切です。3つの方法を紹介しますので、夏休み中も意識してください。

(1) 運動する

ウォーキングや軽いジョギング、水泳、ストレッチなど、じんわり汗をかく程度の運動をするのが良いです。また、家の手伝いや掃除などで体を動かすのも良いですね。

(2)お風呂に入る

時間に余裕のある夏休みは積極的に入浴しましょう。シャワーは浴びた直後はさっぱりしますが、体が冷えてしまいます。ぬるめのお風呂につかり、体の芯から温めましょう。

(3)水分をとる

家にいるときも意識してください。何かをする前にはまず補給しておき、汗をかいたら補うようにしましょう。

最後になりますが、本日が私の附属札幌中学校で過ごす最後の日でした。緑あふれる環境、優しく協力的な保護者の皆様、そして素敵な生徒たちに囲まれて、毎日が本当に充実していました。これからも附属札幌中学校の皆様のますますのご活躍とご健康をお祈りいたします。今まで、本当にありがとうございました。

夏休みに入るにあたって…

明日から、約1ヶ月の夏休みに入ります。健康面につきましては、上記の点にご留意いただければ幸いです。なお、最近、全国的に“ヒアリ”の出現が話題となっております。“スズメバチ”なども含め、お出かけの際には虫刺されにもご注意ください。お子様が、学校で生活をしている際には、私どもも、十分配慮して参ります。

また、生活面に関わりましては、生徒指導部より別紙にて「夏休みの生活」を配付させていただきました。学級担任を通してお話をいたしました。各ご家庭におかれましても話題に挙げていただき、事故やケガに注意していただきますようよろしくお願いいたします。

なお、夏休み中に急なご連絡がある場合は、附属札幌中(778-0481 職員室または778-0482 事務室)にお願いいたします

8月

日(曜日)	行事等の予定	最終下校バス時刻(予定)
24(木)	夏季休業日(26日の振替休業日)	
25(金)	授業開始集会、選挙管理委員会	16:50
26(土)	学校説明会 (1・2H 授業、3・4H 公開授業、5・6H 藤華祭PJ活動) ※お弁当の準備をよろしくお願いいたします。	16:30
27(日)	※部活動不可	
28(月)	主免実習開始、副免実習開始	16:30
29(火)	前期期末テスト①(国・数・社・理・英)	15:20
30(水)	前期期末テスト②(音・美・技家・保体) 3時間給食、午後(4H~6H)通常授業 放)藤華祭音響照明講習会	16:50
31(木)	放)藤華祭PJ長との打ち合わせ	16:50

※昨日、今年度の教育研究大会が無事終了いたしました。仲間と共に授業を創り上げる姿、また、受付時における心のこもった丁寧な対応は、参加者の皆様に本校のよさが伝わったのではないかと感じています。保護者の皆様におかれましても、事前の準備から当日のご対応に至るまで力強くお支えいただき、心より感謝申し上げます。今後も様々な面でのご協力をよろしくお願いいたします。(次号の学校だよりにて、詳細をお伝えいたします。)