



## \*\*\* 熱中症予防について \*\*\*

まだまだ涼しい日があったかと思うと急に暑くなるなどして気候が安定しませんが、例年、5月下旬頃から暑い日が増えてきます。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩したり、あまり気温が高くない日でも熱中症になることがあります。

今から暑さに備えた体づくりをしていきましょう。



熱中症対策として、生徒へは次のことを指導しました。

- 1 普段から、規則正しい生活習慣に心がけましょう。
- 2 登校前の健康観察を継続しましょう。
- 3 その日の活動や体調に合わせて服装や水分の準備をしましょう。



熱中症予防5点セットを毎日準備しましょう。

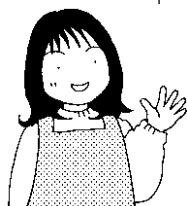
- ①飲み物 ②帽子 ③タオル ④着替え ⑤保冷剤/氷  
\*保冷剤/氷はクーラーバック等に入れて準備するとよいです。

## 【ご家庭へのお願い】

- 1 登校前の健康観察をお願いします。  
\*体調が悪いと熱中症を発症しやすくなるので、疲労、発熱、下痢などの体調不良があれば、担任や部活動顧問に連絡をください。無理をしないように配慮します。
- 2 その日の活動に合わせて、水筒にお茶等の水分を多めに持参させてください。  
クーラーボックス等も活用してください。  
\*熱中症予防に効果的とされているスポーツドリンクを持たせても構いません。ただし、飲み過ぎると糖分やカロリーの摂り過ぎになるので、水や氷で薄めるなどしてください。  
\*水や麦茶1ℓにつき、塩1~2g(ひとつまみ)、砂糖3~6g程度入れてもよいです。
- 3 着替え・汗拭きタオル・帽子を持たせてください。
- 4 夜更かしをせず、朝食を食べて登校できるようにご配慮をお願いします。
- 5 緊急時の対応について

\*熱中症の疑いで保健室を利用した場合は、軽症であっても保護者に連絡をし、その後の対応について相談させていただきます。

\*重症が疑われる場合や休養しても改善しない場合には、直ちに保護者に連絡をとり、病院への受診対応をとります。**緊急連絡先に変更等があれば、必ずお知らせください。**



# \*\*\* いきいき健康づくり週間について \*\*\*

湯之谷地区では、小中学校が一緒に「眠育」に取り組んで4年目を迎えました。

自分の睡眠のリズムを見直すことで生活習慣全般を見直してみようという取組です。

学校では今週を「いきいき健康づくり週間」として位置づけ、25日(木)LSPTの時間に睡眠についての全校一斉指導を行いました。5/25(木)~6/7(水)の2週間を睡眠調査の期間とし現在取り組んでいるところです。

## ○●○睡眠の役割○●○

- 1 脳と体に休息を与える
- 2 記憶を整理して定着させる
- 3 自律神経とホルモンバランスを整える
- 4 免疫力を上げる
- 5 脳の老廃物を除去する



学校ではこのようなことを指導しています。  
家庭でのお子さんの様子はでしょうか。  
様子を見て声かけをお願いします。

## ○●○よい睡眠 3つのポイント○●○

- 1 入眠・起床時刻はきまり正しく、**ばらつきが前後30分以内**であること。(規則的生活リズム)
- 2 目をさますことなく**7~9時間は眠る**こと。(中学生・睡眠量)
- 3 平日・休日ともに、**夜7時から朝7時の間に眠る**こと。(睡眠時間帯)



## ○●○よい睡眠のために気を付けてほしいこと○●○

\*スマホ・ゲームは1日1時間以内の使用。入眠の1時間前には使用をやめる。

\*家の人から言われないうちに自分で守る

目標は、体内時計を学校の生活リズムに合わせることで!

- ①自分に必要な睡眠(ベスト睡眠時間)をとり
- ②登校時刻に間に合うように目覚めること



⇒ **起きる時刻に自然に目が覚めるよう入眠時刻を設定すること。**

\*自然に目覚めるとは、目覚まして起きるのでもなく、家族に起こされるのでもなく自然に目が覚める状態をいいます。

## \*\*\* 「うおぬま・米ネット」への加入についてお願い\*\*\*

「うおぬま・米ネット」は、魚沼地域の病院・診療所などネットワークで結び、住民の診療情報や介護情報を共有することにより、よりよい医療や介護が受けられることを目的としたシステムです。

救急時に救急隊員が米ネットに登録してあるアレルギー・持病・主治医・緊急連絡先を把握し、受け入れ病院に伝えることにより、到着後、速やかな治療につながられます。申込書は病院や市役所にあります。子どもたちからも加入してほしいそうです。ご検討ください。

(うおぬま・米ネット事務局)

