



三宅中学校

ほけんだより



令和 5 年 9 月 1 日
三宅村立三宅中学校
校長 小澤 秋仁
養護教諭 岩瀬 琳

～9月の保健目標：安全な生活をしよう～



9 月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1 始業式 行事参加のための健康調査票 締切日 (2・3年)	2	3
4 職場体験・修学旅行前 内科検診 (2・3年)	5 水泳記録会	6	7	8	9 学校公開日	10
11 職場体験(2年)	12 修学旅行(3年)	13	14	15	16	17
18	19 色覚希望調査 締切日(1年)	20	21 色覚検査希望者 へ検診日通知配 布(1年)	22	23	24
25 色覚検査 (1年希望者)	26 色覚検査 (1年希望者)	27	28	29 色覚検査 (1年希望者)	30	

2・3年 修学旅行・職場体験前健康診断

日時：9月4日(月) 5・6校時
場所：保健室
対象：2・3年生
順番：
2年男子→2年女子→3年女子→3年男子
持ち物：なし
服装：指定なし

1年希望者 色覚検査

日時：9月25日(月) 昼休み
26日(火) 昼休み
29日(金) 昼休み
の上記3日のうちいずれか
場所：保健室
対象：1年生希望者
順番：9月21日に別途通知
持ち物：眼鏡・コンタクト(必要な人)
服装：指定なし

※ 検診の結果は、別途封筒にて通知いたします。



まだまだ、熱中症に注意！

9月に入ってから気温・湿度の高い日が続きます。また、運動会の練習も本格的に開始します。給食の牛乳で水分補給するだけでは全く足りません。

水筒は必ず持参しましょう！

- ①水筒を持ってくる…中身は水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクがおすすめです。
- ②十分な睡眠をとる…体温調節機能がきちんと働くために、睡眠で心身を休めましょう。
- ③朝食をとる…寝ている間に失った水分・塩分・エネルギーをチャージしましょう。

WBGT って？

学校では屋外活動の際に WBGT 値を測定しています。WBGT (Wet-bulb Globe Temperature) とは、気温と湿度と輻射熱を組み合わせた値です。本校では、東京都教育委員会が定める熱中症対策ガイドラインののっとり、活動時に測定した WBGT の数値に応じて、予防を行っています。

WBGT =



気温

1



湿度

7



輻射熱

2

(暑さ指数)

WBGT (暑さ指数)	21未満	21~25	25~28	28~31	31以上
	 ほぼ安全	 注意	 警戒	 嚴重警戒	 運動は原則中止
熱中症予防運動指針	適宜水分補給	積極的に水分・塩分補給	激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。	激しい運動は中止。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。	特別の場合以外は運動を中止する。



保健室利用のルール



①保健室で対応するのはその日のけが

- * 保健室で行うのは応急手当のみなので、その後の処置は家庭で行いましょう。
- * 朝から熱が高いときや、気分が悪くて授業が受けられないときは、無理をせず家庭で休養しましょう。

②保健室を利用する際は誰かに伝えてから

- * 授業中に来室するときは、教科の先生に許可をもらってから来てください。
[※緊急の場合（大きなけが、倒れた、吐いたなど）は例外です。]
- * 休み時間に来室するときは、次の教科の先生か学年の先生に伝えてから来てください。

③緊急の場合を除き、休み時間に利用する

- * 学校生活が第一優先です。授業を元気に受けられるよう、できるだけ休み時間のうちに手当を済ませて教室に戻ります。

保健室って…

- * 身体計測、健康診断、救急処置、相談、保健学習などに利用するところです。
- 具合の悪い人、相談している人がいるときは、お互いに思いやりをもって利用します。



④休養は原則1時間まで

- * 1時間休養しても回復しない場合は担任や保護者と相談します。身体や心、その他、悩み事がある何か話したいことがあるときには、授業の時間以外に相談することができます。

⑤薬はあげられません

- * 保健室は、病院や薬局ではありません。学校で急に具合が悪くなったり、けがをしたりしたときに応急手当をするところです。

⑥学校でけがをして、病院を受診した場合は必ず学校へ報告をしてください。

- * けがの程度や治療期間によって、学校生活上の配慮を行います。
(また、日本スポーツ振興センターの保険が適応になる場合もあるためです。)

保護者の皆様へ
保健室での休養は原則1時間です。回復しない場合や、けがなど緊急の場合は連絡させていただくことがあります。また、お子様の健康について心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。