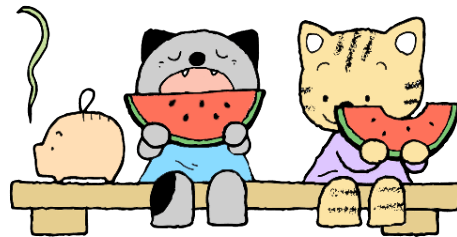


ほけんだより

令和5年8月7日 石狩中学校 NO. 18



暑中お見舞い申し上げます(^ ^) //

今年の夏は暑いですね！！みなさんお元気ですか？夏休み中ですが、気になる暑さが続きますので、いくつか気を付けてほしいことをお知らせします。

暑い時の部活動について



以前も保健だよりでお知らせしましたが、学校では環境省の暑さ指数(WBGT)をもとに、熱中症対策をしています。**WBGTの指数が「嚴重警戒」以上になったときは**、みなさんの健康を守るために**部活動を中止**しますので、よろしくお願いします。

水中毒に御用心！！



熱中症の予防に水分補給はとても大切です。ですが、塩分が含まれていない水分を過剰に摂取したときに、低ナトリウム血症を引き起こすことがあります。これを水中毒と言います。

主な症状としては、めまいや頭痛、多尿・頻尿、下痢などがあげられます。悪化すると吐き気や嘔吐、錯乱、意識障害、性格変化、呼吸困難などの症状が現れ、死に至る場合もあります。

学校では、水筒の中身を水かお茶としていますが、必要に応じて塩分タブレットや経口補水液等を常備し、対応しています。

夏休み中や土日は、十分に対応することができないので、水筒の中身をスポーツドリンクにすること・塩分タブレットを持参することも可とします。御家庭での対応をよろしくお願いいたします。

