



梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね！夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしましょう。

7月 保健目標 夏を健康に過ごそう

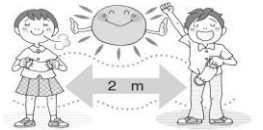


マスクの着用と熱中症対策について

蒸し暑い日が続いており、マスク着用による熱中症が心配されます。**暑さや息苦しさを熱中症の危険性がある場合には、マスクを片耳にかけたり、外したりして呼吸をする、あるいは距離（1～2m以上離れる）をとった場所でマスクを外して休養してください。**

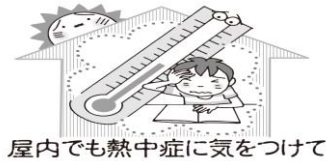
※体育の授業（屋内を含む）、運動部活動、登下校（バスは例外）、屋外での活動についてはマスクの必要はないです。屋内でも人との距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合はマスクの着用は必要ないとされています。（学校における今後の新型コロナウイルス感染症対応に係る留意事項について 仙台市教育委員会 令和4年6月30日付より）

引き続き、バランスのとれた食事、適度な運動と十分な睡眠・休養を心掛け、感染症や暑さに対応できる体力をつけておきましょう。



その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり！



1 キケン！過度な運動

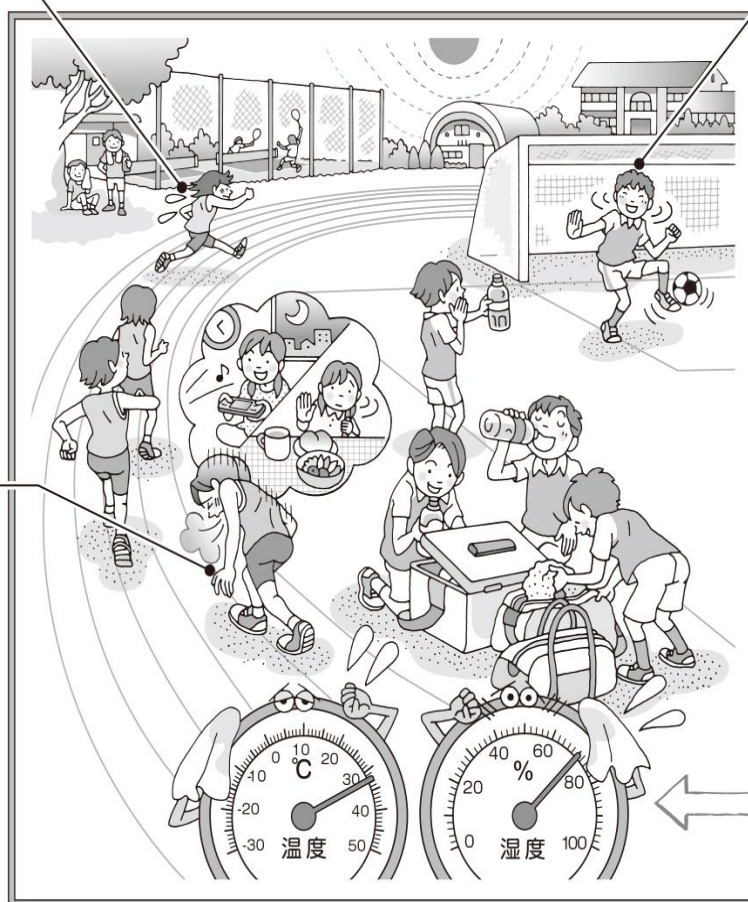
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

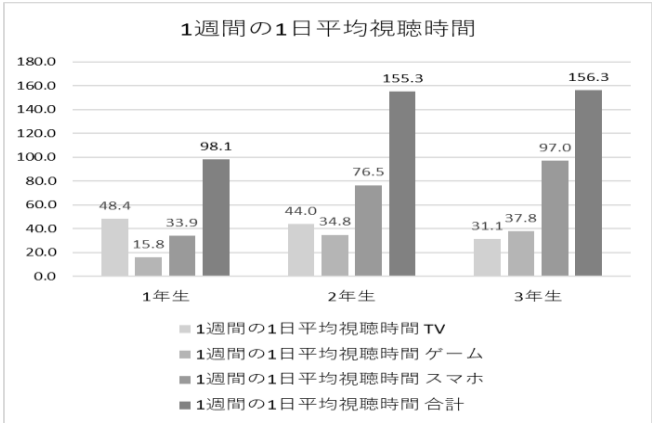
熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

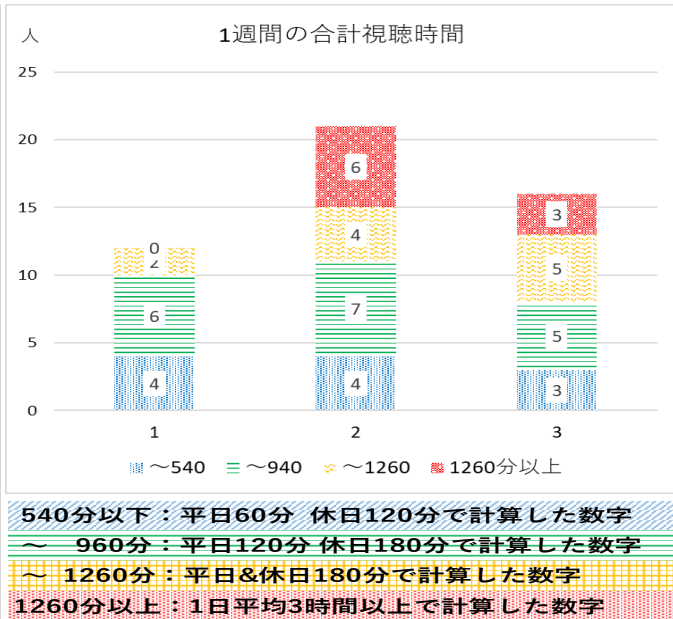
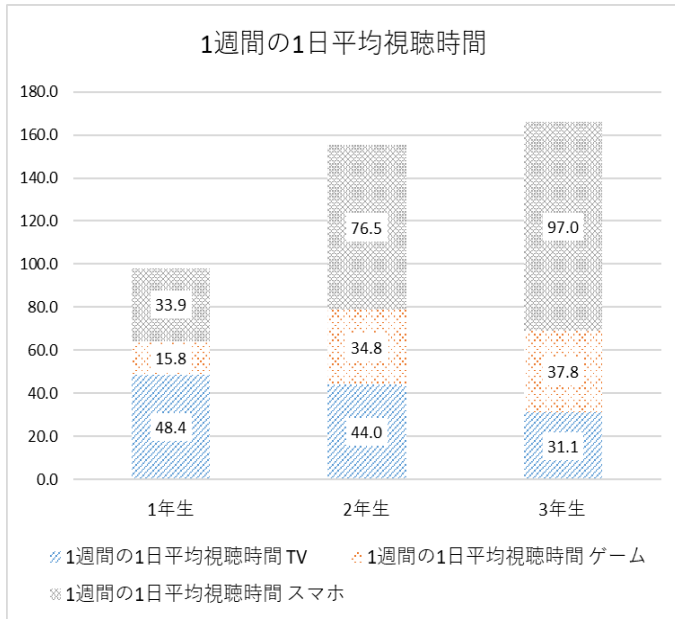


メディアコントロール週間の結果について

メディアコントロール週間にご協力いただき、ありがとうございました。実施した結果、すべてのメディアの合計使用時間の平均は136.6時間でした。昨年度同時期（144.6時間）と比べ12時間抑えた結果となりました。中総体の振替休日を挟んだ中間考査前の取組となり、各学年の傾向が見える結果となりました。学年が上がるにつれ、メディア接触時間が長くなっており、スマホの使用率は顕著に現れていました。また、120分（平日推奨目標）と180分（土日推奨目標）を上回って使用している人と抑えて使用している人とで二極化しています。もうすぐ夏休みを迎えます。もう一度メディアの付き合い方を考えて実践していきましょう。ネットの世界は楽しいことがたくさんありますが、使い方をうまくコントロールできていないと、健康や生活に問題が起きてしまう危険が…目標や使用方法を保護者の方ともよく相談して決めましょう。



	1週間の1日平均視聴時間			合計	1日の合計の最小最大		1週間の合計時間（分）：人			
	TV	ゲーム	スマホ		最小値	最大値	～540	～940	～1260	1260分以上
1年生	48.4	15.8	33.9	98.1	0～10	40～210	4	6	2	0
2年生	44.0	34.8	76.5	155.3	0～120	60～600	4	7	4	6
3年生	31.1	37.8	97.0	156.3	0	35～380	3	5	5	3



保護者の皆様へ

健康の記録の返却について（お知らせとお願い）

春に実施された健康診断結果を記入した健康の記録を本日返却しました。お子さまの発育の状況や、健康状態につきまして、お子さまと一緒に振り返っていただければと思います。

ご覧いただきましたら、**保護者印を押印のうえ、7月13日（水）まで**に学級担任へご提出ください。

なお、受診が必要な検診項目がある場合は、夏季休業中に受診・治療し、受診報告書を提出していただきますよう、併せてお願いいたします。

※今後、歯科治療の必要なお子さま（未受診者）へは再度、通知文（黄色用紙）を配付します。

