

西日本豪雨から8年

平成30年7月6日から8年がたちました。みなさんはまだ幼かったので記憶が曖昧な人も多いかと思います。とても悲しい出来事でした。同じような被害を繰り返さないためにできることは何でしょうか。

まずは、令和8年5月29日より気象の防災気象情報が変わりました。例えば、これまでの大雨警報は、「レベル3大雨警報」という名称に変更になり、レベルの数字と一緒に情報が伝えられます。レベル4やレベル3の情報が発表された場合には、キキクルや河川の水位情報等を確認して早めの避難を心がけましょう。スマホを使いこなしているみなさんならいち早く避難情報をゲットできるはず。家族に「避難しようよ」と声をかけてみましょう。少しの勇気がたくさんの人の命を救うことになるかもしれません。

熱中症を防ごう

夏休み期間中、保健委員が毎朝暑さ指数を調べて生徒玄関前に掲示・放送します！！部活動時に参考にしてください！

◇早寝早起き、朝ごはん

◇水分補給は喉が渇く前に

◇休憩は日陰や涼しいところで

体力の基本は食べる！疲れをとるには休養を！

部活動の練習前、練習中は15～20分おきにこまめに水分を摂りましょう。

15～20分おきに休憩をとりましょう。

練習前や休憩時におすすめの熱中症対策

【手のひら冷却】手のひらを冷やすことで真夏の運動時でも体温が0.4℃低く保てたという研究結果があります。手のひらには動静脈吻合（ふんごう）と言われる体温を調節する血管が通っています。この体温を調節する機能のある手のひらを冷やすことで冷たい血液が身体をめぐる、深部体温を下げるができるようになります。【方法】5～10分程度冷水や流水に手をつけたり、保冷剤や冷たいペットボトルなどを握ったりする。

【注意点】すでに熱中症の症状がある場合は、手のひらではなく全身をすばやく冷やす。

夏休みの過ごし方



定期健康診断が終了しました。各検診で疾病や異常の疑いがあった場合に結果のお知らせを配付しています。まだ受診していない場合は夏休みをお願いいたします。受診した場合は結果を保健室に持ってきてください。

夏の食中毒予防期間6月1日～9月30日

【食中毒予防の3原則】

- ①菌をつけない
 - ・手洗いをする、清潔な食器を使う
- ②菌を増やさない
 - ・すぐに食べないものは冷蔵庫で保管する
 - ・冷蔵や冷凍が必要な食品を常温で放置しない
- ③菌をやっつける
 - ・中心部まで十分に加熱する