



もいもい

令和6年6月27日

No.8

養護教諭 大場 紗知



暑さを感じる日が増えてきました。夏本番に向けて、暑さに負けない体づくりをしましょう。

熱中症とは・・・

ふだん、私たちの体は、暑い時には血管を広げたり、汗をかいたりして、体の中の熱を体の外へ出して、体温を調節しています。しかし、気温や湿度が高いときや急に暑くなったりしたときに、体温調節が上手にできなくなってしまって、体に様々な症状がでることを熱中症と言います。

熱中症の主な症状

めまい、しっしん、大量の汗、はき気、おう吐、体温上昇、けいれん、頭痛、意識障害など



熱中症を引き起こす3つの要因

環境

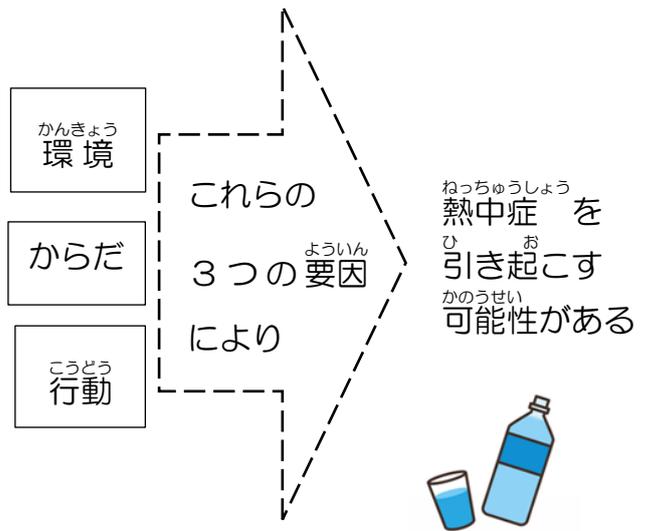
- 気温が高い
- 日差しが強い
- 湿度が高い
- 風が吹いていない
- 急に暑くなった日

からだ

- 寝不足
- 体調が悪い
- 肥満傾向
- 低栄養状態

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の運動
- 水分補給や休憩ができない状態



学校での暑さ対策

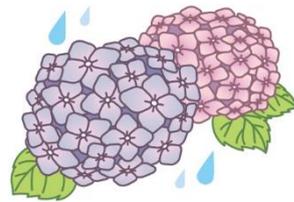
- こまめに水分補給（水筒の中身は水かお茶）
- タオルで汗をふく
- 帽子で直射日光を避ける
- 規則正しい生活を心がける
- 食事をしっかりとる
- 通気性のよい服を着る
- 体調が悪いときは無理をしない



おうちのかたへ

※ 現段階では暑さ指数が高くないため、保冷剤・汗拭きシート等のグッズの使用は控えていただくようお願いいたします。今後、教室等にクーラーを設置します。また、暑さ指数を測定し、基準に応じた教育活動を行います。ご理解とご協力をお願いいたします。

せいりようひん せっち 生理用品の設置について



みなさんは「生理の貧困」という言葉を聞いたことがありますか？

経済的な理由などから生理用品の確保が困難な状況にあることを「生理の貧困」といい、ニュースなどでも取り上げられています。生理用品は使う人（家庭）が用意しておくことが基本であり、これまではその考え方に基づいて対応してきました。

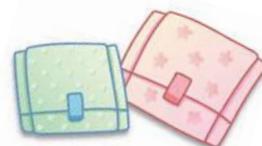
学校では、保健室に生理用品を準備し、必要な児童へ渡していましたが、今回、様似町では町内の学校の女子トイレに生理用品を配置し、利用しやすいようにすることになりました。

様々な理由から生理用品の確保が難しい場合や、急に必要になったときに持っていない場合でも、不安を感じることなく、必要なときに生理用品を利用でき、安心して学校生活を送れるよう、環境を整えていきますので、必要な時には利用してください。

ただし、設置した後にはいたずらをしたり、マナーに反する行動がみられたりする場合は、設置の方法を見直さなければなりません。大切に使いましょう。

【生理用品の準備について】

- 使う人（家庭）が用意するという前提は変わりません。学校で必要な分も原則各家庭で準備をお願いします。



【校内設置生理用品利用について】

- 2階女子トイレ、体育館女子トイレ、（1階女子トイレ）のトイレ内手洗い場に設置します。
- ※ 設置場所について、利用状況により、変更する場合があります。
- 生理用品利用前の申請や利用後の報告は必要ありません。必要な時に、利用してください。
- 大量に持ち帰ることはしないでください。
- ※ 家庭で準備が難しい場合は、保健室まで相談しに来てください。
- 補充は、清掃の時に不足が見られる時や養護教諭が見回りの時に行います。

【その他】

- 体のことで困ったことや話したいことがあるときは保健室に相談に来てください。