



令和3年度7月号
奄美市立住用中学校
保健室

お弁当の日 🍱 ありました



7月19日(月)の4校時と給食時間に【MYお弁当】の披露会&会食をしました。
事前に生徒自身が設計図を作成し、その設計図をもとにお弁当を作る活動を行いました。
正直、初めは「大丈夫かな?」と心配な点もありましたが、当日みなさんのお弁当を見せてもらうと、とても美味しそうなお弁当が完成していて感動しました。
初めの心配はどこへやら、設計図以上のお弁当の出来に良い意味で期待を裏切られました。
今回の活動を機に、今後も継続して「お弁当の日」を企画していけたらと思います。

保護者の皆様もご協力ありがとうございました。
今後ご協力の程、よろしくお願い致します。



どれも美味しそうなお弁当ですね!



世界に一つだけのMY弁当!!
みんなとてもいい表情😊



気をつけよう新型コロナ&熱中症

これからの季節は熱中症が心配になります。コロナ予防のためにマスク着用を行っていますが、特に今年は、このマスクによって気付かないうちに起こる『**マスク熱中症**』に気を付けましょう。熱中症は自分で防ぐことが出来る唯一の病気です。

新型コロナ感染症状

- ① 頭痛
- ② 発熱
- ③ だるい
- ④ 咳
- ⑤ 味覚症状

熱中症症状

- ① 頭痛
- ② 発熱
- ③ だるい
- ④ 悪寒
- ⑤ 味覚症状

マスク熱中症になりやすい理由

- ① 運動不足
- ② 外出自粛で外気に触れていない
- ③ マスクで顔周辺が熱くなる
- ④ のどの渇きが分かりにくい
- ⑤ マスクを外して水分をとることへの遠慮

※ 新型コロナウイルス感染症なのか、熱中症の症状なのか、ぱっと見ただけではわかりません。

新型コロナ対策及び熱中症予防

- ① 1時間に2回は水分補給(塩分もしっかり補給)
- ② エアコンや扇風機を効果的に使用する
- ③ 1時間に10分は窓を開けて換気する
- ④ 3食しっかり食べる
- ⑤ しっかり睡眠をとる
- ⑥ たまには外で運動をして、暑さに慣れておく

簡単セルフチェック

【隠れ熱中症になっていませんか？】

- 手の甲をつねって、皮膚がすぐ戻りますか？
- 爪を強く押して、3秒以内に赤く戻りますか？
- 下の線がいつもより深くなっていませんか？

※ 一つでも当てはまったら危険信号！
身体を冷やして水分補給をし、休養しましょう。

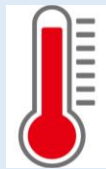
よく見聞きする **WBGT** 指数っていったい何なの？

一言でいえば、WBGTは**暑さ指数**のこと。

人間の体温調節に大きく影響のある「気温・湿度・輻射熱」の3つの要素を取り入れた温度の視標で、熱中症の危険度を判定する数値として活用されています。

**暑さ
指数
(WBGT)**

=



1



7

:



2

気温

湿度

輻射熱※1

※1

日差しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体から出ている熱のこと。

湿度は7割を占める重要な指数！

つまり、ただ気温だけを頼りにその日の暑さ対策をしてしまうことは安易な考えです。

むしろこれからは湿度に注目して、暑さ指数(WBGT)を見てみましょう。

この暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると、熱中症にかかる人が急増するため、注意が必要。

みなさん、暑さ指数チェックして暑さ対策・熱中症対策に努めましょう。