

The

# 健康応援隊!

## 熱中症を予防しよう

昨年は「災害レベル」(気象庁)とされるほどの暑さで、茨城県では昨年6月から9月で2,288人の方が熱中症で救急搬送されました。今年も厳しい暑さが予想されます。熱中症を防いで、この夏を乗り切りましょう。

### 熱中症とは

高温多湿の状況の中で、めまいやけいれんなどを起こす体の異常です。重症化すると、意識障害を起したり、命の危険にもつながります。

屋外だけでなく、室内にいる時も熱中症は起こります。

### こんな日は危険!

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 急に暑くなった

特に高齢者や子ども、持病がある人、寝不足や二日酔いなど体調が悪い人は、熱中症になりやすいので注意が必要です。

### 熱中症を防ぐ工夫

- のどが渇かなくても水分補給を
- 1日に必要な水分量の目安は体重60kgの人で1.2ℓです。たくさん汗をかいた時は、塩分、糖分を含む経口補水液などを補給しましょう。

- 日光や暑さに対処するには
- ・ 扇風機やエアコンで温度を調整する。
- ・ 室温をこまめに確認する。
- ・ 外出時は、日傘や帽子を着用する。

- 普段の生活にも気を配る
- ・ 睡眠時間をしっかりとる。
- ・ 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる。
- ・ 普段からの体力づくり

一人ひとりが正しい知識を持ち熱中症による健康被害を防ぎましょう。

気温だけではなく、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数WBGT値も参考にしましょう。

### 危険な日の情報

などは  
環境省 熱中症予防  
情報サイトで確認を



<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー

考え・進め・未来へ



五霞中学校

五霞中学校は、168名の生徒が学習や部活動に精一杯取り組み、ボランティア活動にも力を入れています。本年度の生徒会役員が、五霞中学校をご紹介します。



### ◆生徒会が目指す五霞中

今年度の生徒会は「百花斉放」(様々なものがその本領を發揮するという意味)のスローガンのもと、全員が輝ける学校を目指しています。行事や部活動、学習など、様々なことがあがる中学校生活。その中で、より有意義な生活を送ることができるよう、そして、生徒自身が成長する大きなきっかけとなるように、生徒会が中心となって活動に取り組んでいきたいと思えます。

(栗原 桜)

### ◆かすみ賞

私たち五霞中生は、毎日忘れず2ページ以上家庭学習に取り組んでいます。一年間でノート十冊を達成すると、「かすみ賞」として賞状とノート五冊がもらえます。昨年度は、多くの人が熱心に取り組み、達成することができました。本年度は全生徒が達成できるように、日々家庭学習に取り組んでいきます。

(金子 純香)

### ◆黙働

私たち五霞中生は、清掃で黙働を心がけています。「床を磨いて心を磨こう」を合言葉に、毎日時間いっぱい校舎と自分の心を磨いています。素晴らしい伝統を受け継ぎ、日々大切な校舎と自分の心を磨き続けていきます。

(大橋 稜)

### ◆最後の総体に向けて

三年生にとっては、中学校生活最後の総合体育大会が迫り、日々の練習に取り組んでいます。各部活動ごとに、郡大会、県西大会、県大会と、部員全員が同じ目標を掲げ、練習に励んでいます。仲間と共に培ってきた練習の成果を十分に發揮し、悔いの残らないように頑張りたいと思います。また、今まで関わってくださった人達に感謝し、最高の思い出にしたいと思えます。

(鳩貝 猛斗)