



夏休みもあつという間に終わり、本校は3学期制で

はないので始業式はありませんが気分新たに生活しています。新型コロナウイルス感染症が第5類に移行したといっても感染者は増加しています。今週末には山東祭を控え、前回のクラスマッチ後のように感染拡大しないよう予防の徹底と怪我や事故のない楽しく安全に実施できるよう山東生全員で成功させましょう！！

夏休みあけの部活動 熱中症に要注意！！

米沢市内の中学生が部活動の帰宅途中で路上で倒れ、熱中症で死亡するという痛ましい事故がありました。本校内でも活動の見直しを図り安全対策に努めているところです。まだまだ残暑厳しい毎日が続きます。部活をする場合は、無理をしている人がいないか、お互いに声を掛け合い、よく観察しながら、十分に配慮した行動を心がけてください。

表 3-1 暑さ指数 (WBGT) に応じた注意事項等 (環境省¹⁷⁾)

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度※3	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※4は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険性が増すので積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

(※1) 日本気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』(2013)より

(※2) 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』(2019)より。同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(※3) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

(※4) 暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

自覚できる初期症状

- なんだかボーっとする
- なんだか気持ち悪い
- 目の前がぼやける
- なんだか手に力が入らない
- 呼吸がハアハアと浅くなり、息苦しい

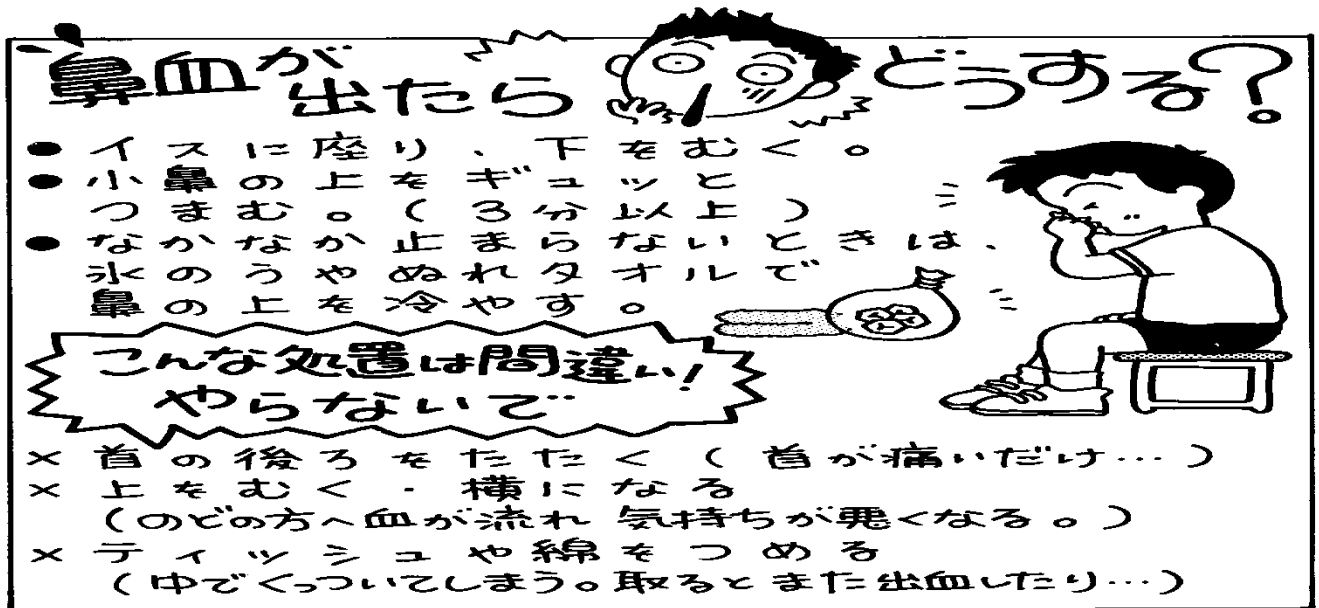
このような自覚症状がでたらスポーツドリンクを飲み、至急近くの仲間や顧問に申し出てください。涼しい場所での休養が必要な状態です。そのまま我慢すると、脱力して自力で動けなくなり、けいれんをおこしたり、意識を失う恐れもあります。また、活動前に、発熱・嘔吐・下痢症状がある人は特に重症化しやすいので、無理して参加することのないようにしてください。

～熱中症予防のために～

のどの渇きを感じにくくなっていることに加え、呼吸によって体を冷やす効果が圧倒的

に落ちてしまいます。授業中もこまめに水分補給をしましょう！！

8月は鼻の予防月間です。自分の鼻について考えてみよう！



交通事故も心配です。ヘルメットのおかげで頭部外傷を防止できたケースもあります。山東生の皆さん、自転車に乗る時は自分を守るためにヘルメットを着用しましょう！

スクールカウンセラー来校日

- ・ 予約は養護教諭または担任へ。面談日は毎月発行「はあと」でお知らせします。
- ・ 面談日 ●9月5日(火) 佐藤SC ●9月11日(月) 永田SC ●10月13日(火) 佐藤SC

養護教諭のつぶやき

夏休みが終わりました。今年は、小学1年の孫を横浜に迎えに行き、山形でお盆を過ごしたので楽しい時間でした。新幹線の中で山が近くに見え「ビルがなくて広いね」としきりに感動していました。スイカが大好きで毎食のデザート・おやつに必ずほしがり、「山形は美味しいものばかりでいいところだね」と何回も言っていました。その言葉を聞きながら、夏は暑くて冬は寒いし雪かたづけもあるし嫌だなあと愚痴や不満ばかりのマイナス思考だったのが、山形っていいところなんだとプラス思考に切り替えてみようと思いました。山東生も卒業後は県外で生活する人が多いですが、「山形っていいところ」ということをいろんな場面で発信してくれるのではないかと期待しているところです。

今月のおすすめ香油は「ティートリー」です。オーストラリアの先住民族であるアボリジニの伝統的な治療薬として利用されてきました。私も虫よけや殺菌作用があるのでスプレーにして常備しています。