

# 健やか

東栄町立東栄中学校 令和2年7月27日

## 学校保健委員会まとめ号

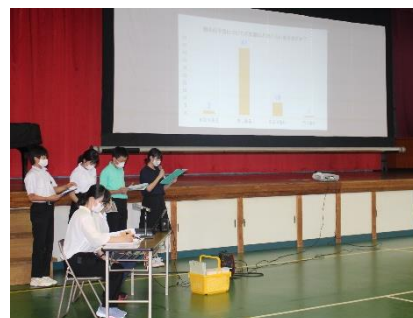
新しい生活様式と熱中症予防～感染症や熱中症に負けず、郡大会で全力を出し切ろう！～

7月17日（金）に第1回学校保健委員会を行いました。保護者の皆様にもたくさんご参加いただき、大変良い機会になりました。みんなで話し合ったことを実行にうつし、おうちの方にも協力してもらいながら、今年の夏を元気に乗り越えて欲しいと思います。



### 1. 生徒保健委員会の発表

保健委員が東栄中の生徒の皆さんに行った熱中症に関するアンケートの調査結果を発表しました。多くの生徒が熱中症についての知識はあると答えていました。熱中症には、生活習慣も影響していることを学びました。睡眠や食事など、自分の生活を今まで以上に見直していきましょう。夏休み中も、生活リズムが崩れてしまわないように注意しましょう。



### 2. 養護教諭の話

新型コロナウイルス感染症と熱中症について確認をしました。新しい生活様式を、今後も継続して行わなければなりません。感染症についての偏見や差別がおこらないように、自分で正しい知識を得て行動しましょう。今年の夏は新型コロナウイルス感染症予防対策に加えて、熱中症予防も必要です。マスクの着用を始め、新しい生活様式を踏まえた熱中症予防を心がけていきましょう。



### 3. 部活動ごとの活動

各部に分かれ、部活中の熱中症予防について話し合いをしました。部活前・休憩中・部活後にどんなことに気をつけるかを部員全員で確認することができ、他の部の対策も共有することができました。郡大会に向けて、部全体で体調管理にも意識をして取り組んでください。



### 4. 保護者と生徒の活動

各家庭に分かれて、家庭でできる熱中症対策を考えました。話し合いましたが、とてもよい話し合いの場になりました。まずは、生徒さんご自身に、自分からすすんで変えていきましょう。



## 学校での熱中症予防対策

- ・水分が足りなくなってしまうたり、暑さが厳しい時は、学校の浄水や東栄町サポーターの後藤裕道さんからいただいたスポーツ飲料を提供しています。
- ・部活動の練習中は、体調の確認や休憩をこまめにとるよう指導しています。
- ・熱中症対策セット（OS-1、霧吹き、氷、首元を冷やすネッククールなど）を各部ごとに用意して、練習中すぐに使えるようにしています。
- ・オニポロを夏の制服として着用し、涼しい服装で登下校や学校生活を過ごせるようにしています。この他にも、こまめな健康観察など、できる限りの対応をしていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いします。



## 学校保健委員会の振り返りと感想

### <生徒のみなさんの振り返り>

- あらためて、熱中症にならないための対策について考え直すことができたし、これからやっていきたいと思った。熱中症には、睡眠も大事だということを知って、少し意外だった。
- これからは、新しい生活様式と熱中症予防を両立させて、規則正しい生活とマスクの適切な利用を心がけていきたい。
- 熱中症に負けない体は自分自身で作っていくものなので、気づいたことは自分から積極的にしていこうと思いました。
- コロナウイルスと熱中症対策を同時にしている今、どんなことに気をつけて予防すればいいのか分かった。その時の環境だけじゃなくて、普段からの生活が大切な事がわかった。
- コロナの影響でマスクをつけているので、今年は今まで以上に熱中症に気をつけたいと思いました。自分でできる対策をしていきたいです。

### <保護者の方の感想>

- 今年は、いつもよりも体力が落ちている中、マスクを着用しての生活になるので、今まで以上に熱中症予防に注意する。子どもにも声をかけ、自分も気をつけたい。
- 全体場で新しい生活様式についてまとめていただいたので、振り返りと共にこれからしっかり実践しないといけないと思いました。
- 生徒たちがしっかり発表したり、発言したりしていて感心しました。今日話し合ったことを気にしながら、生活していけたらと思います。郡大会、みんな体調万全で迎えてほしいと思います。
- 熱中症予防への意識は高くなったと思います。特に、子どもたちは分かっていたことも多いかもしれませんが、部活動ごとの話し合いであらためて確認できたと思います。
- 今年はコロナや大雨などで体調管理が大変な年。これからの時期は、熱中症もあわせて十分に注意し、家族で健康に過ごせるよう考える機会になりました。

学校保健委員会へのご参加、アンケートでのたくさんの感想やご意見ありがとうございました。今後の活動に生かしたいと思います。