

不退転

第 53 号
東江中学校
校長 神元 勉

熱中症は予防が大切

熱中症は「**こまめか**け」で防げる。

こ こまめな水分補給
暑ければ水分をこまめに補給します。

え 炎天下を避けよう
炎天下での長時間の作業、水分は避けよう。日傘や帽子で日陰を作りましょう。

か 風通しを良く
室内でも換気(脱換)と窓の開放、お洗濯で熱を逃がしてあげましょう。

け 健康管理！
熱中症は「ひんやり」は避けよう。体温が上がりすぎると、汗をかいても体が乾きやすくなります。

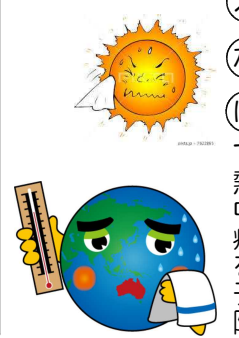
熱中症は、家族で！職場で！地域で！防ごう！！

沖縄県保健衛生部 地域保健課 TEL 098(866)2215
沖縄県保健衛生部 地域保健課 TEL 098(866)2215

今週は、最高気温30℃越えの真夏日が続いています。気象台では、名護の熱中症指数は「嚴重警戒」「炎天下は避けてください」と伝えています。期末テストが終わると、6チームが県大会を控え、練習もヒートアップします。①②③④で熱中症を予防しましょう。

① こまめな水分補給
② 炎天下を避けよう
③ 風通しを良く
④ 健康管理！

一日の最高気温が25℃以上の日を「夏日」、30℃以上の日を「真夏日」、35℃以上の日を「猛暑日」といいます。



熱中症予防のうた！
「アチサンサン」
作詞・作曲 きいやま商店

アチサンサン アチサンサンでーじなとん
熱中症には気をつけろ 帽子は頭のパンツ
こまめに水分 適度な塩分
飲んだり舐めたりしながら歩こうよ
ティーダーカンカン ずーっと浴びたら倒れるぞ
日陰があったらお邪魔してひと休み

アチサンサン アチサンサンでーじなとん
アチサンサン アチサンサンでーじなとん
熱中症には気をつけろ 帽子は頭のパンツ
アチサンサン アチサンサンでーじなとん
トントントン
トントントンも干からびた
トントントンも干からびた
トントントンも干からびた

部屋でも油断はするなよ危ないぞ
飲み物飲みましょ 塩分摂りましょ
クーラー扇風機で涼しくしないと倒れるぞ
風が吹いたら窓開けて 風鈴チリン

今回紹介したポスターや歌詞は、沖縄県HPの、「健康・医療・福祉」の「健康」の「告知・啓発事項」で「予防が大切!!」気をつけよう熱中症」で公開されています。「アチサンサン」の曲や動画も利用できます。

実習生からの手紙③
拝啓 初夏の候、東江中学校の皆様におかれましては、ますますご健旺のことと拝察いたします。

先日の栄養教育実習において、ご多忙にもかかわらず、「丁寧なご指導を頂き、ありがとうございます」。

実習では、机上では学ぶことのできない様々なことを経験し、学ぶことが出来ました。特に、生徒と実際に触れ合うことで、生徒やクラスの特徴等が異なることを体感し、授業等において、各クラスに合わせた方法で行うことの重要性や必要性を学ぶことが出来ました。また、授業は先生と生徒とで成り立っており、生徒が興味や関心を持っているかどうかで、授業への姿勢が変化することを実際の授業を通して、初めて感じるようになりました。

今後は、今実習で得た様々な経験や学びを糧とし、更に成長、進化していけますよう、日々精進してまいります。

末筆ではございますが、校長先生はじめ、東江中学校の先生方、生徒の皆様のご活躍を心よりお祈り申し上げます。略儀ながら、まずは書中をもちまして御礼申し上げます。

九州栄養福祉大学 津波 晃一