



夏休みが終わり、飛翼祭に向けて大縄の練習の声や合唱の歌声が校内に響き活気のある学校生活が戻ってきました。なんとなく疲れている、調子が出ないという人は、睡眠、朝食、水分をしっかりとって生活リズムを整えましょう！！

## 「熱中症予防チェックシート」の結果について 保健委員が話し合いました！！

学年別の結果は裏面参照！！  
自分の生活と比べてみよう！！

○良い点  
●改善したい点  
☆解決のためにできる取り組み

### 学校全体 ～1回目と2回目で比較すると～

- 全ての項目で「当てはまる」が上がっている。
- 5番の運動開始30分前に水分を小分けにしてとる人がほぼ2倍になった。
- 4番の休み時間や部活動中に水分をとる人が増えた。
- 3番の朝、家を出る前に水分をとる人が増えた。
- 7番の運動中や運動前後に塩分をとる人が増えたがとっていない人もいる。  
→☆スポーツドリンクの推奨。☆塩分のとれるものを持ってきてよいことにしてはどうか？
- 60%を2回目でも超していない項目は60%を超したい。
- 1番の朝食を食べていない人が全体の1～2%いる。→☆朝食を食べていない人の保護者の方に伝える。（お便りを配る）
- 5番の運動前に水分を取らない人がいる。→☆帰りの会の前に水分補給をする。（呼びかける）
- 水分をとるだけで良いと思っている人がまだいる。→☆朝ごはんをしっかり食べてくる。（呼びかける）

たくさん汗をかくような時は、冷水1ℓに小さじ半分の塩を入れて持ってくることもおすすめです。

	1回目	2回目
全校	73	81
1年	75	83
2年	72	80
3年	72	79
8～10組	83	85

- 1年** ○1番、4番、10番はもともと多いが2回目の実施でもっと増えている。  
●全く当てはまらない人を減らす。☆帰りの会の前に水分補給をする。（呼びかける）

- 2年** ○4番の休み時間や部活動中に水分をとっているに「当てはまらない」が2回目は0%になった。  
●朝食におかずも食べているに「当てはまらない」人が増えてしまった。→☆早く起きる。

- 3年** ○全ての項目で上がっている。  
○1番の朝食については多くはの人は忘れずに食べられている。  
●50%以下の項目がある。  
「5番の運動開始30分前に水分を小分けにしてとる」  
「9番の毎日睡眠を7時間以上とる」  
※14～17歳は8～10時間の睡眠が望ましいとされています。

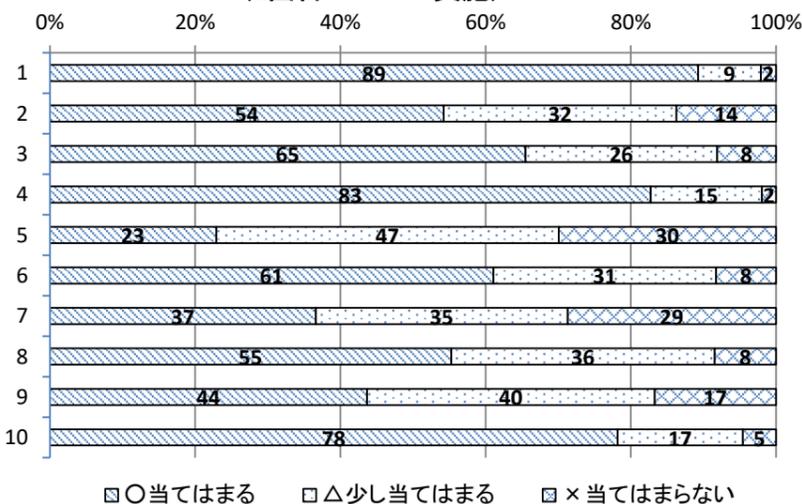
睡眠や食生活など生活習慣に関することは熱中症だけに関わってくるのではないので、健康のため全校のみんなが改善できるといいなあ～

### <質問項目>

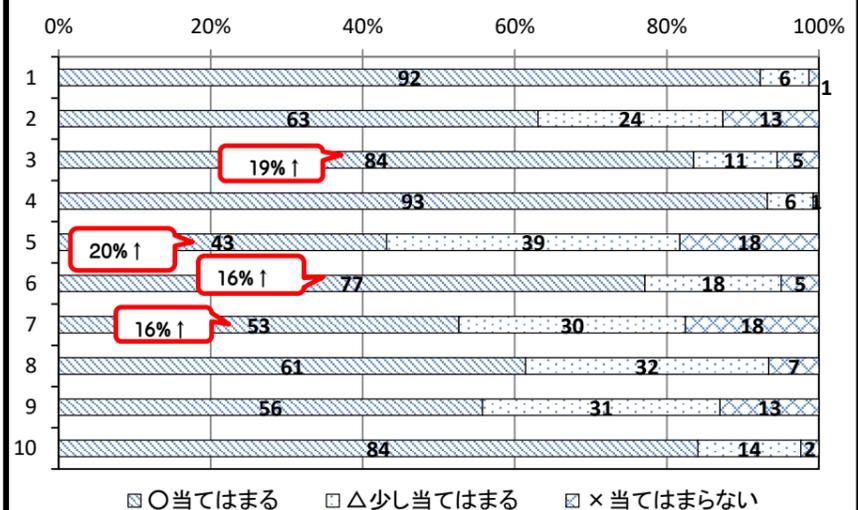
- 毎日必ず朝ご飯を食べている。
- 朝は必ず、ご飯やパンだけでなく、おかずも食べている。
- 毎日朝起きてから家を出る前に、水分（お茶、水等）をコップに1～2杯飲んでいる。
- 休み時間や部活動中は、こまめに水分補給をしている。
- 運動をする時には、運動開始の30分前に200～500mlの水分を（小分けにして）取っている。
- 運動の合間の休憩は20～30分に1回行い、水分補給をしている。
- 運動中や、運動前後には水分だけでなく塩分の補給もしている。（スポーツドリンク、味噌汁やスープ、梅干しもOK）
- 日頃から栄養バランスを考えた食事をしている。
- 毎日睡眠を7時間以上とっている。
- 調子が悪くなった時には、友達や先生に伝えることができる。

**保護者の方へ**～朝のお忙しい中とは思いますがよろしくお願いします～  
・ご飯やパンだけでなく、プラスして「おかず」（お味噌汁、スープなどもOK）もとれるよう御協力をお願いします。  
・水筒を持参させてください。

北中(全校)熱中症予防チェックシート結果  
(1回目 H30.7.4実施)



北中(全校)熱中症予防チェックシート結果  
(2回目 H30.7.20実施)



# 平成30年度 北中 学年別 熱中症予防チェックシート集計結果 (1回目H30.7.4実施、2回目H30.7.20実施)

## <質問項目>

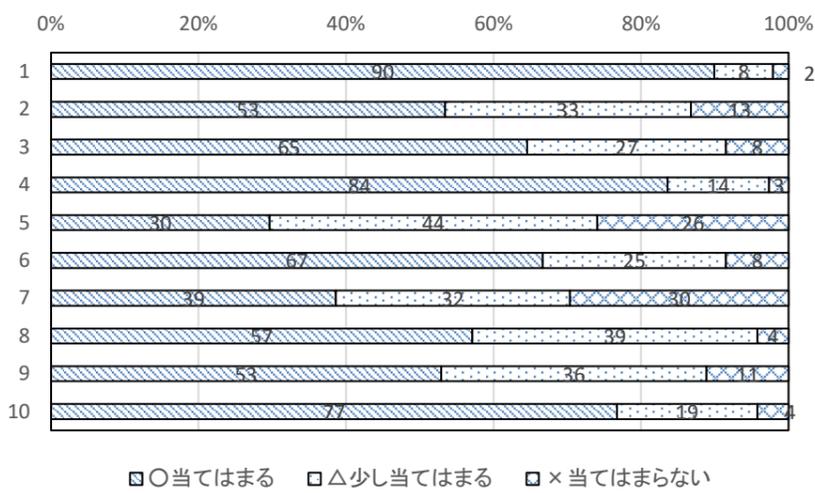
- 1 毎日必ず朝ご飯を食べている。
- 2 朝は必ず、ご飯やパンだけでなく、おかずも食べている。
- 3 毎日朝起きてから家を出る前に、水分（お茶、水等）をコップに1~2杯飲んでいる。
- 4 休み時間や部活動中は、こまめに水分補給をしている。
- 5 運動をする時には、運動開始の30分前に200~500mlの水分を（小分けにして）取っている。
- 6 運動の合間の休憩は20~30分に1回行い、水分補給をしている。
- 7 運動中や、運動前後には水分だけでなく塩分の補給もしている。（スポーツドリンク、味噌汁やスープ、梅干しもOK）
- 8 日頃から栄養バランスを考えた食事をしている。
- 9 毎日睡眠を7時間以上とっている。
- 10 調子が悪くなった時には、友達や先生に伝えることができる。

自分はグラフのどの位置なのかな？何を改善すればよいか？

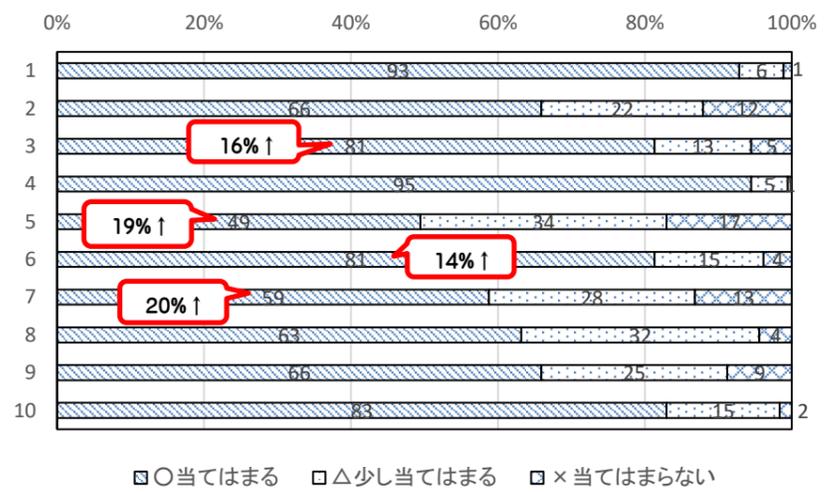


生徒の皆さんや、保護者の皆様のご協力のおかげで、ほぼ全ての項目において1回目より2回目の方が熱中症予防に関する意識、行動力が高まりました。しかしまだもう少し頑張った方がよいところもあるので、涼しくなっても健康のため自分の生活を改善していきましょう。

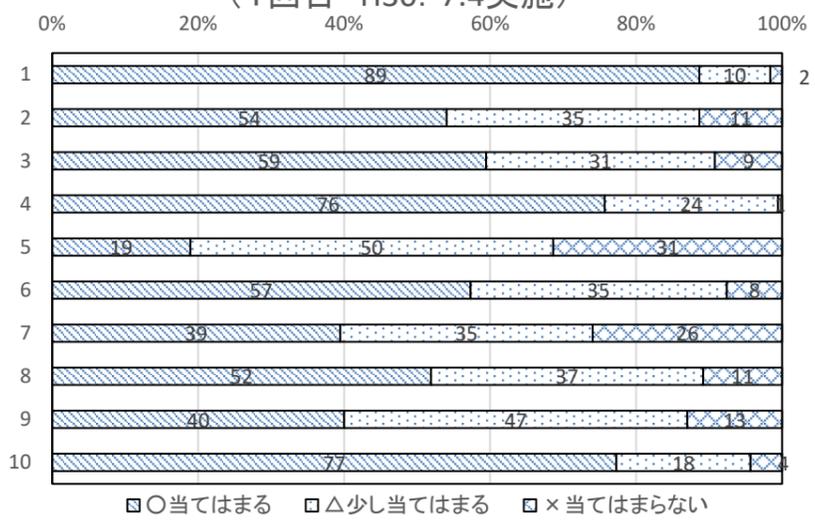
### 1年生 熱中症予防チェックシート結果 (1回目H30.7.4実施)



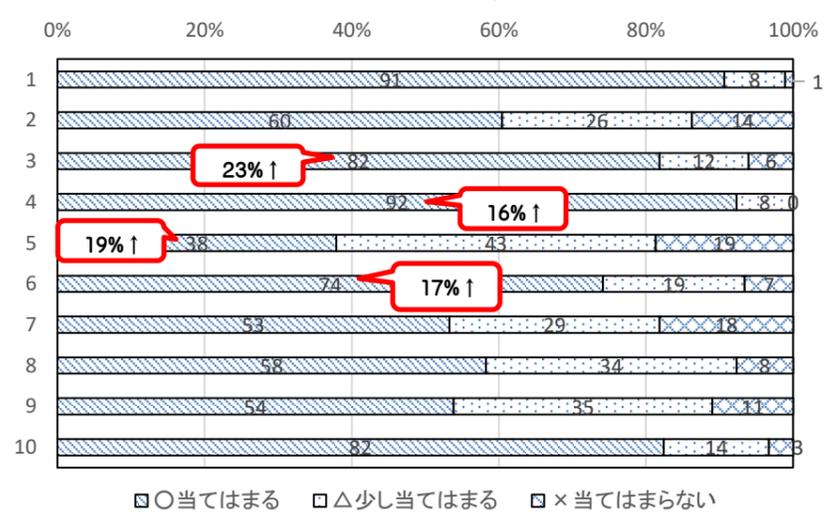
### 1年生 熱中症予防チェックシート結果 (2回目H30.7.20実施)



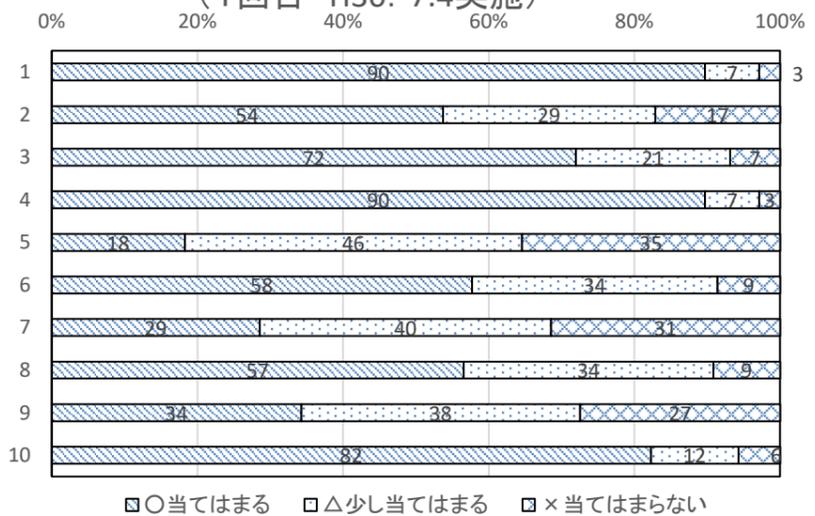
### 2年生 熱中症予防チェックシート結果 (1回目 H30. 7.4実施)



### 2年生 熱中症予防チェックシート結果 (2回目 H30. 7.20実施)



### 3年生 熱中症予防チェックシート結果 (1回目 H30. 7.4実施)



### 3年生 熱中症予防チェックシート結果 (2回目 H30. 7.20実施)

