



平成22年6月17日
尾張旭市立旭中学校

雨の季節を迎えました。この時季、雨の日に気温が上がらず肌寒いことを「梅雨冷え」といいます。お天気によって気温の変化の大きい時期ですから、いつも以上に体調管理に気を配りましょう。

今日の旗は何色かな？

梅雨が明け、急に気温が高くなる7月～9月にかけて熱中症が多く発生します。熱中症を予防するために、運動場の国旗掲揚塔に、熱中症発生危険度を示す4色の旗を揚げます。その旗の色を確認し、自分自身で熱中症予防に心がけましょう。

旗の色	熱中症発生危険度	対応 (旭中の活動指針一部活動を含む)
青色	注意	・ 活動の合間に休憩、水分補給をする。
黄色	警戒	・ 1時間ごとに休憩、水分補給をする。 ・ 1日練習での昼休みは木陰等で十分な時間、休憩する。
橙色	嚴重警戒	・ 45分ごとに休憩、水分補給をする。 ・ 1日練習での昼休みは木陰等で十分な時間、休憩する。
赤色	運動原則中止	・ 特別な場合以外は運動を中止する。 ・ 運動する場合は、30分ごとに休憩、水分補給をする。(活動時間は4時間以内とする)

熱中症は予防できる！ —熱中症予防の原則—

- ◆ 服装・・・暑い日には薄着で、吸湿性や通気性の良いものを着る。
- ◆ 休憩・・・風通しの良い場所でこまめに休憩をとる。
防具を付けるスポーツでは、休憩中に防具や衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がす。
- ◆ 水分・・・こまめに水分を補給する。
(汗をたくさんかいたときは、0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを補給する。)
- ◆ 体調・・・睡眠は十分にとり、下痢、発熱、疲労感の強いときは無理に運動をしない。



—4月に測定した身長・体重・座高の平均— 1年

		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
男子	旭中	151.0	40.9	80.5
	愛知県	152.3	43.5	81.4
	全国	152.5	44.2	81.3
女子	旭中	151.3	41.9	82.0
	愛知県	151.6	43.5	82.0
	全国	151.9	43.8	82.1

2年

		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
男子	旭中	157.8	46.1	83.6
	愛知県	159.8	49.4	85.2
	全国	159.7	49.1	84.9
女子	旭中	155.0	46.2	83.6
	愛知県	154.8	47.2	83.8
	全国	154.9	47.3	83.7

3年

		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
男子	旭中	165.2	52.0	87.3
	愛知県	164.7	53.7	87.9
	全国	165.2	54.3	88.1
女子	旭中	156.9	49.8	84.7
	愛知県	156.2	49.4	84.6
	全国	156.7	50.2	84.8

*愛知県・全国は、21年度の平均です。