

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。

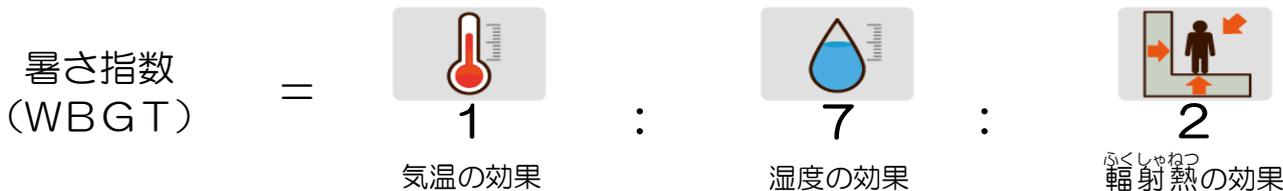


美里町立美里中学校
保健室
令和4年7月19日 発行

もう少しで待ちに待った夏休みです。気温が30℃を超える日もあり、熱中症が心配される中、全国的にコロナ感染者が急激に増え、すでに第7波に入ったとも言われています。夏風邪？コロナ？熱中症？見分けが付きにくいですが、自分の体調は自分が一番よくわかるはずです。体調管理をしっかりとしましょう。



暑さ指数 (WBGT) って何？



暑さ指数 (WBGT) とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱 (地面や建物、人体から出る熱)」の3つを取り入れた温度の指標のことをいいます。

人間は湿度の高い場所では汗が蒸発しにくいいため「湿度」がとても重要となっています。

| 気温 (参考) | 暑さ指数 WBGT | 熱中症予防運動指針 | |
|---------|-----------|-----------|--|
| 35℃以上 | 31以上 | 5 | 危険 (運動は原則中止) 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 31～35℃ | 28～31 | 4 | 嚴重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、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。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃ | 25～28 | 3 | 警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、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。 |
| 24～28℃ | 21～25 | 2 | 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。 |
| 24℃未満 | 21未満 | 1 | ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 |

美里中では、上記の熱中症予防指針に基づき、1日5回暑さ指数を測定しています。暑さ指数5の場合は体育の授業や運動部の活動を中止します。生徒昇降口に測定結果を掲示しているので、暑さ指数を確認し、その日の危険度を確認しましょう。



コロナ×熱中症対策

- マスク × 水分補給
- エアコン × 換気
- 時間 × 距離
- 食事 × 睡眠



マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう。



エアコンは止めずに、こまめに換気をしよう。



距離をとってマスクを外そう。ただし、長時間にはならないように。



コロナや熱中症に負けない体力づくりをしよう。基本は食べて、寝ること。

健康で楽しい夏休みにしよう！

夏休みも、「早寝・早起き、朝ごはん、適度な運動」など規則正しい生活を心掛けて、元気に夏休みを過ごしましょう。

ふだんと同じ
リズムで生活をしよう



1日3食
きちんと食べよう



夏休み中も
身体を動かそう



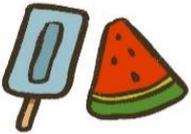
こまめに
水分をとろう



1日2回の健康観察
を忘れずにしよう



冷たいものを
取り過ぎない
ようにしよう



スマホやゲームは
時間を決めてやろう



1日3回
歯みがきをしよう



夏休みは治療のチャンス

1学期に行われた健康診断の結果、異常がみられた人には治療のおすすめを出しています。普段はなかなか病院へ行く時間が取れないかもしれませんが、夏休みは時間に余裕があります。この機会に受診をしましょう。



「定期健康診断の結果」を配布します

1学期に行った健康診断の結果と成長の様子が記入してあります。1、2年生は確認後、押印し、**8月26日(金)**に学校に返却してください。

3年生については、学校への返却は必要ありません。ご家庭で保管してください。