

ほけんだより がっばう 月号

美里町立美里中学校
保健室
令和8年7月1日 発行

林間学校や修学旅行、学校総合体育大会など、たくさんの行事があった1学期も残り1ヶ月です。みなさんは、それぞれの行事を通して成長したことや頑張ったことがあるのではないのでしょうか。

夏休みまであと少し。暑さに負けず、生活リズムを整えながら、1学期のまとめをしっかりと行い、気持ちよく夏休みを迎えましょう。



知っている？WBGT（＝暑さ指数）

7月は気温や湿度が上昇し、熱中症になりやすい時期です。この時期は気温だけでなくWBGTにも注目してほしいです。WBGTは気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。下記の表を参考に、こまめな水分補給や休養をして熱中症予防に努めましょう。

暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
危険 （31以上）	運動は原則禁止	特定の場合以外は運動を中止する
厳重警戒 （28以上31未満）	激しい運動は禁止	激しい運動や持久走は避ける。 10分～20分おきに休憩をとり、水分塩分補給をする
警戒 （25以上28未満）	積極的に休憩	積極的に休憩をとり、水分塩分補給をする。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる
注意 （25未満）	積極的に水分補給	熱中症の兆候に注意する。運動の合間に水分塩分補給をする

【熱中症予防に対する美里中の取組】

- ①登下校について、半袖、ハーフパンツを可とする。
- ②WBGT 測定結果を掲示及び校内放送により危険度を周知する。
- ③暑さ指数が5 又は気温が35℃以上の場合、運動は中止する。
- ④体調不良を訴え、保健室に来室した生徒は部活動に参加できない。
- ⑤早退は、安全面を考え、原則保護者の迎えとする。

【保護者の方へ】

- ①熱中症対策のため毎日必ず水筒を持たせてください。
- ②水筒の中身については、スポーツドリンクも可とします。
- ③水筒だけでは足らなくなることも予想されるので、追加用のペットボトルを持たせてください。
2L のものでも大丈夫です。
- ④空になったペットボトルのゴミは、学校のゴミ箱に捨てずに持ち帰りになります。また飲み切らなかったペットボトルも、衛生面や安全面に配慮して毎日持ち帰りになります。

○×クイズで、紫外線について知ろう

第1問	紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。○か×か？		こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。
第2問	曇りの日でも紫外線対策が必要である。○か×か？		こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8〜9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。
第3問	日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。○か×か？		こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2〜3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に