

保健だより



2023.6.29
鬼怒商業高等学校
6月号

梅雨に入り、毎日すっきりしない天気が続いています。梅雨は雨や湿気でいいイメージを持っていない人もいますが、季節の変わり目の大切な時期です。ただ、体調を崩しやすかったり、食中毒・熱中症にもなりやすい時期でもあるので、気をつけてください。梅雨は大体7月中旬まで続きます。雨の日を楽しく過ごすためにも、ケガや体調不良に注意してすごしましょう！



暑さ指数（WBGT）について

保健室では毎日暑さ指数を適宜測定し、保健室前に掲示しています。暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）とは、熱中症の予防を目的とする指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数（WBGT）は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。体育や部活の前にぜひチェックを！

（環境省熱中症予防情報サイト引用）

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高いため、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℃	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℃	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	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。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。



リスの独り言 第9回



「学校つまらない」という言葉、保健室にいるとよく生徒から聞かれます。昔の哲学者が「知は力なり」と言ったように、勉強や経験した知識は自分の力になります。この力があればあるほど、人生の選択肢が増えて、将来役に立つのです。息子が通っている保育園の保育士さんに鬼怒商の卒業生が2人いるのですが、お二人とも「鬼怒商で学んだ電卓能力が今すごく役立っています。まさか保育士になって電卓が役立つとは思っていませんでした。」と言っていました。今は、今の勉強や経験が役立つかわからないかも知れませんが、卒業生の保育士さん達のように、いつかあなた達の力になる日がくるかもしれないので、勉強や経験をしてぜひたくさんの知識を持つ、未来のある人になってください。



熱中症



熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。誰でもなる可能性があり、重症の場合は命に関わります。特に体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労・睡眠不足・発熱・風邪・下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人・肥満の人・暑さに慣れていない人・熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

熱中症を予防するには、以下のようなことに気をつけて、梅雨～暑い夏を乗り切りましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



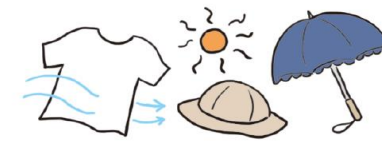
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える

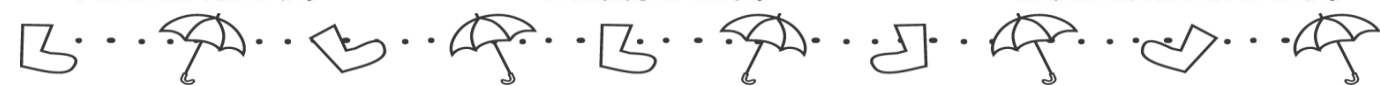


十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。



夏の食中毒にご用心！

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を予防するために、「付けない」「増やさない」「やっつける」という三原則+「残さない」を心がけましょう。

付けない



手も食器も清潔に。

増やさない



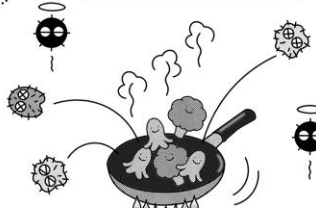
保冷剤のかわりに凍らせたゼリーでもよい。食べるまで保冷。

夏のお弁当

食中毒に気を付けよう

見えない菌に注意！

やっつける



残さない



残りは食べない。