

ほけんだより 7月



松山中央高校
保健室
R8年7月

今月の目標

夏の健康管理



1学期も残りわずかとなり、夏休みももう目前ですね。

暑さが本格的になり、熱中症になりやすい時季がやってきました！

疲れがたまっていたり日頃の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、少し体を動かしただけでも「無理な運動」となり、熱中症になりやすくなります。日頃から生活習慣を整えて過ごしてくださいね。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



知っている？ WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知ることがあります。WBGT は、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、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。

WBGT が 28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時季は、「今日の WBGT は、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25 ~ 28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21 ~ 25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

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

夏の 部活動では ここに注意!

こまめな休憩・ 水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



WBGT値31度以上は 原則中止



気温・湿度・日差し
の強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。

