



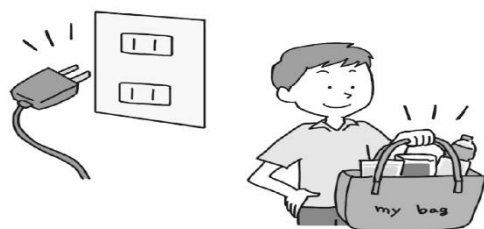
令和3年6月 天王寺川中学校 保健室

だんだんと暑くなってきましたね。5月後半は体調不良の人が多かったです。話を聞くと、水分をとっていない人や朝食を食べていない人がたくさんいました。元気に過ごすために大切なことは何か、保健だより5月号②にも書いてあります。また、熱中症も増えてくる時期なので、もう一度よく読みしっかりと体調管理をしましょう。

“環境”は、私たちの身のまわりから

6月5日は「世界環境デー」。地球規模の温暖化、オゾンホール拡大、森林伐採、都市部を中心とした大気汚染…等々、世界は多くの環境問題に直面しています。心配だし気にはなるけど、そんな大規模なこと、個人個人の手には負えない？ いいえ、こうした問題は私たちの日常生活と深くかかわっているのです。

例えば、使っていない電化製品のプラグを抜く、お風呂の残り湯を洗濯などに使う、買い物にマイバッグを持っていく、古紙やペットボトルをリサイクル…。こうした身のまわりのちょっとしたことでも、改善に向けていくことはじゅうぶん可能です。環境問題を考え実践していくことが、気候変動など、私たちの健康や安全にかかわる部分にもつながってくるのです。



☆熱中症に注意しよう☆

マスク着用時の熱中症に注意して！



暑い日が続くようになってきました。そこでみなさんに気をつけてほしいこと、それは**熱中症**です。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、熱中症を予防するために、マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と

の距離（2メートル以上）を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をする、日ごろから健康管理をして無理をしないようにするなどし、しっかりと予防しましょう。

☆熱中症予防に活かす 暑さ指数（WBGT）☆

暑さ指数とは、熱中症の予防を目的とする指数で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。暑さ指数が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。

部活動など、運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）

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℃	厳重警戒 (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（体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど）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。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてくださいね。



保健室来室記録が変わります

6月から保健室来室記録が新しくなります。今までは養護教諭が記録を取っていましたが、6月からは生徒のみなさんに、自分のケガや身体症状などを簡単に記録してもらいます。自分で書くことによって、今の身体の状態を知り、健康に生活するにはどうすれば良いか考える機会にしてくださいね。

