

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
加須東中学校保健室

期末テストが終わり1学期も残り3週間ほどになりました。梅雨があければ、夏本番です。今年も猛暑になる予報がでています。充実した夏になるよう、WBGTの確認やこまめな水分補給をおこない、元気に過ごしましょう。



熱中症 予防

熱中症は日差しの強い所や気温の高い所で体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。梅雨明け、体が暑さに慣れていない時期は要注意です。また、毎日の睡眠と朝ご飯は、熱中症対策として重要です。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

夏の部活動での注意

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないうときには無理をせずに休む

水分は一度にたくさん飲んでも吸収されません。こまめに少しずつがポイントです。また、アイススラリー（飲み物とシャーベット状の氷が混ざった物）は体の中から冷却すること、注目されています。

知ってる？WBGT(=暑さ指数)



WBGTとは、熱中症を予防するための指標です。気温だけでなく、私たちの体に影響を与える湿度、日射、気流も考えあわせて測定します。加須市では活動する場所の気温が35℃以上ではないか、WBGTが31以上ではないか確認を行っています。生徒昇降口にも、WBGTの測定値の掲示をしているので、下校前に今の状況の確認をしましょう。

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）

出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」



健康診断の結果一覧について



4月から続いていた定期健康診断は6月末ですべて終了しました。結果の一覧は1学期終業式に配付される通知表と一緒に配付しますので、御確認ください。受診の勧めを受けた項目については、夏休みの期間に治療を進めてください。



美術部の生徒が作成した歯と口の健康ポスターです。夏休み明け、東中のむし歯がゼロになっていることを期待しています。



〇×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。〇か×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。〇か×か？



こたえ：〇 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。〇か×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。