

元気あい！



ありんこパワー

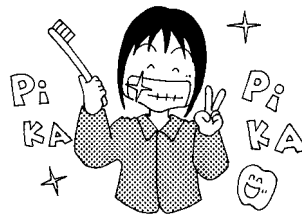
国本中学校 保健だより
令和3年4月30日



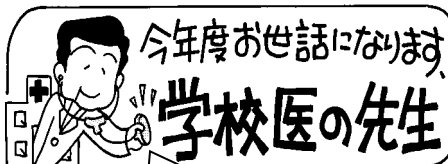
新緑の美しい季節になりました。草や木の自然の色は、気持ちをリラックスさせてくれます。また、緑色は疲れた目を休ませる効果もあります。国本中の校庭や遠くに見える山々には、いろいろな緑を見ることができます。新年度を迎えて1か月が過ぎ、疲れを感じる頃かもしれません。5月病などという言葉もあります。たまには、緑の景色をゆっくり眺めてみませんか？

5月の健康診断のお知らせ

項 目	日 程
歯科検診 1年	5月 6日 (木)
尿検査 全学年	5月11日 (火)
耳鼻科検診 全学年	5月26日 (水)



歯科検診の日は
いつもより念入
りに歯みがきし
てきてね！

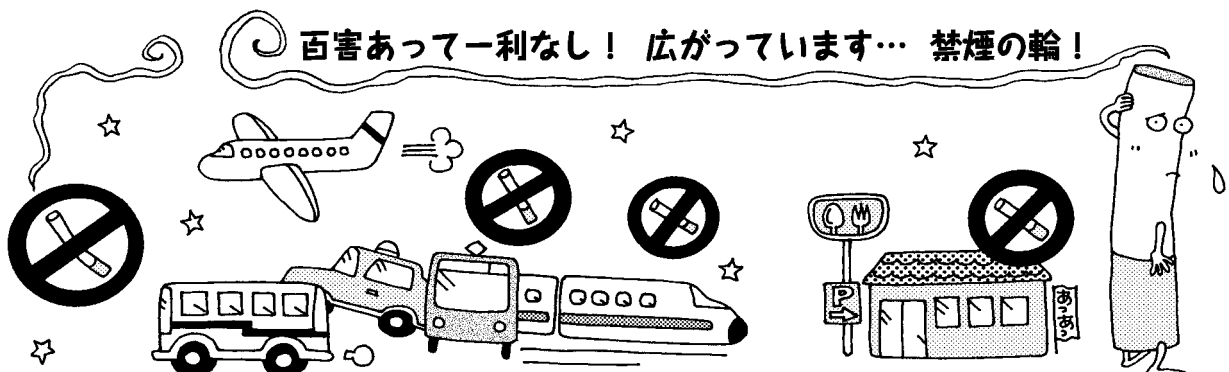


健康診断や保健衛生、
感染症予防など、専門
的なことを助言して
いただきます。

内 科	松本 国彦	松本内科医院 宇都宮市宝木本町 2058
眼 科	永澤 一恵	いちえ眼科医院 宇都宮市野沢町 59-1
耳鼻科	田代 勝久	田代耳鼻科 宇都宮市上戸祭町 669-9
歯 科	半田 功	半田歯科 宇都宮市松原 2-5-7
薬剤師	山口 正宏	誠光堂 宇都宮市陽東 7-3-11

5月31日は世界禁煙デーです

百害あって一利なし！ 広がっています… 禁煙の輪！



運動する前に点検しよう！

もうすぐ
体育祭

足に合った靴かな？

かかと部分が
しっかりしている

指が動かせる
適度な余裕が
ある

この部分が
曲がる

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものはいていたり、きつくなったのにムリにはいていたり、かかとをふんだりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

爪は短く切っている？

他人にけがをさせてしまうかも

爪が割れてしまう

「熱中症警戒アラート」が発表されたら？



熱中症の予防を呼びかける「高温注意報」が「熱中症警戒アラート」と名前が変わりました。（昨年度は関東甲信地方のみでしたが、今年度からは全国に情報発信がされます。）

- ・熱中症の危険性が高いと予測される前日あるいは当日に、環境省と気象庁が発表します。
- ・「熱中症警戒アラート」が発表されたら、外出や運動を控える、水分を多くとる、など熱中症に注意します。具体的には『日常に関する指針』（下表）や『運動に関する指針』などを参考にします。

暑さ指数（WBGT）Wet Bulb Globe Temperature とは？

暑さ指数（WBGT）とは、暑さを気温だけでなく湿度や熱の照り返しなどを含めて計算された暑さを数字で示したものです。暑さ指数で熱中症の危険度を予測します。

$$\begin{aligned} \text{WBGT【屋外】} &= 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度} \\ \text{WBGT【屋内】} &= 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度} \end{aligned}$$

これが、暑さ指数計です。保健室にもあります。



日常生活に関する指針（日本気象学会）

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

