

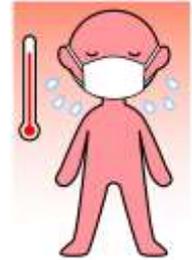
# 元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより  
令和2年7月1日

7月になりました。今年の夏は、コロナウイルス感染症予防と熱中症予防のどちらも考えた生活をするようになります。いずれにしても大切なのは、睡眠時間をしっかりと、朝食を必ず食べることです。そして、朝は時間の余裕をもって検温、水筒、タオル・ハンカチなどの準備をしましょう。



## 熱中症警戒アラートってなあに?



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・気象庁が「熱中症警戒アラート」という情報を発信します。今年度は試行段階で、「暑さ指数(WBGT)」をもとに、令和2年7月1日から関東甲信越地方で熱中症予防の呼びかけが始まります。

熱中症の危険性は気温が高いというだけではなくいろいろな環境に左右されます。そこで、湿度・照り返しの熱・気流などの値を計算した、暑さ指数(WBGT)という数値で熱中症の危険度を表します。

国本中学校でも保健室で、暑さ指数(WBGT)を測定しています。また、体育館や武道場には熱中症の危険度を示した温度計もあります。暑い日には、水分を取るだけでなく、運動を中止しましょう。

(下表以外に日本体育協会から運動に関する指針がでています。)



### 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十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。

暑さ指数を表す単位の℃は、温度(外気温)とは違います。

## 健康診断のお知らせ

身体計測・視力、聴力検査・耳鼻科検診・心臓検診・尿検査は終了しました。その結果、必要な人にはお知らせをしますので、早めに医療機関を受診してください。

今後の健康診断の日程は左表のとおりです。

学年 項目	1年	2年	3年
眼科検診	9/7 (月)		
内科検診	9/30 (水)	9/23 (水)	9/16 (水)
歯科検診	9/24 (木)	11/5 (木)	11/12 (木)