

保健だより 7月



令和5年7月
陽南中学校保健室





梅雨が明け、暑さが厳しい時期になりましたね。もうすぐ夏休みです。みなさんはどんな予定がありますか？楽しい時間は線香花火のようにあっという間に終わってしまいます。いつも以上に健康に気をつけ、勉強も部活も遊びも楽しみましょう！



7月の保健目標

夏休みの健康生活の計画を立てよう

熱中症の重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	❗ 自力で水が飲めないときは119番	❗ ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

部活動などでは、一生懸命になり過ぎて、水分補給を忘れてしまうことがあるかもしれません。みんなで声をかけ合って、こまめに水分を取るようにしましょう。
体調が悪そうな人がいたら声をかけ、近くの先生に伝えてください。



暑さ指数を参考に活動しよう！

<暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）>

人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・^{ふくしゃねつ}輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省は平成18年から暑さ指数（WBGT）の情報を提供しています。参考にしてみてください。

※輻射熱…遠赤外線の熱によって直接伝わる熱のこと。（例 太陽の自然な暖かさ、薪ストーブの熱）

【参考】

- ・環境省熱中症予防サイト

気温	暑さ指数	運動予防指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重注意
28～31℃	25～28℃	警戒
24～28℃	21～25℃	注意
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全

前日の夕方と当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。右のアカウントを登録して活動の参考にしてみてください。

環境省の
LINEアカウント



雷から身を守ろう

栃木県は日本でも有数の雷の多い県です。宇都宮地方気象台によると、宇都宮の年間雷日数は26.5日で、7～8月に多い傾向があります。この時期の雷日数は全国で一番多いそうです。先日も天気が急変し、陽南地区も雷が鳴っていましたね。雷が近づいてきたらどうしたらよいか、覚えておきましょう。

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

× 木の近く



× 軒下



※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



夏休みも規則正しい生活を☆



こんな生活・行動 夏休み☆ イロカード

