

# ほけんだより

明戸中学校  
ほけんしつ  
7月号  
令和2年7月3日

## 7月・8月の保健目標：夏の健康な生活の仕方に気をつけよう！

一斉登校が始まって3週間、疲れが出始めているのか保健室来室が増えています。ジメジメした梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。急に暑さがきびしくなると、さらに体調を崩しやすくなります。また、疲れがたまると注意力が下がり、けがもしやすくなってしまいます。いつも以上に生活リズムに気を配りましょう。

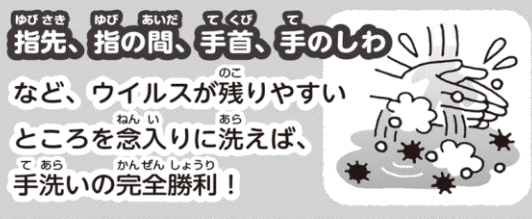


## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



## 心と体「しんどい」は我慢しないで

学校は長い長いお休みがありました。少しでも病気になる人が得るように、「自粛」や「我慢」をしなければいけない毎日でした。やりたいことがいつでもできる楽しいお休みではなかったと思います。

でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれない。もし、心も体も「しんどいな」と感じたら、いつでも相談に来てくださいね。



## 熱中症予防のための熱中症アラート 試行スタート

暑くなると、新型コロナウイルス感染症にだけでなく、熱中症も心配されます。休校中で暑さに慣れていない体や常にマスクをしている今、より一層注意が必要です。

今年、環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報「熱中症アラート」が埼玉県を含む関東甲信越地方で試行されることになりました。WBGT（暑さ）指数をもとに、熱中症の危険性が極めて高いことが予測されるときに発表し、国民の熱中症予防行動を促す取組です。



## WBGT 指数を知っていますか？

WBGT（暑さ）指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい

気温 湿度 放射熱（地面や建物・体から出る熱）

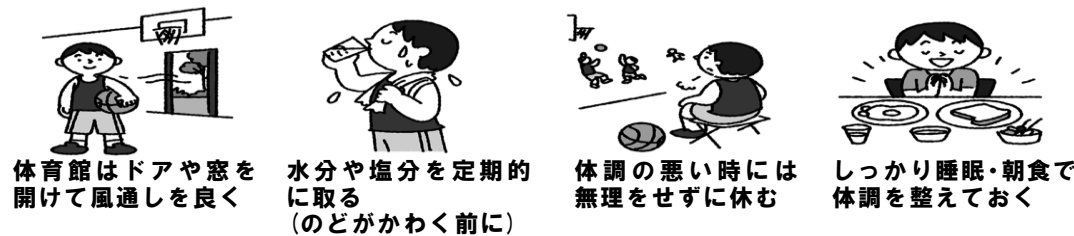
の3つを取り入れた温度の指標で、熱中症の危険度をあらわす数値です。

## 〇運動に関する指針

WBGT 指数	気温(目安)	熱中症予防運動指針
31℃以上	35℃以上	危険 運動は原則中止
28~31℃	31~35℃	厳重警戒 激しい運動は中止
25~28℃	28~31℃	警戒 積極的に休憩
21~25℃	24~28℃	注意 積極的に水分補給

熱中症アラートは翌日にWBGT 指数が**“33℃以上”**と予想された日に発令されます。

## 熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



## 暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？夏の疲れには「入浴」がオススメです。

