



全日制 保健室
令和3年6月
教室掲示用

中間考査も終わり、あっという間に6月になりました。今年は5月の中旬から雨の日が続き、例年より20日程早い梅雨入りとなりました。梅雨が明けるといよいよ夏が始まります。今のうちからこまめな水分補給を行い、熱中症予防を意識しておきましょう。そして感染症対策も忘れずに☆

雨の日はこんなことに気を付けて！

食中毒に注意！



夏(6月～8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に増える要因の一つは、「高温多湿な環境」です。

- ★冷ましてからおかずを詰める
- ★卵料理は完全に固まるまで加熱する
- ★水分が多いと細菌が増えやすくなるので注意
- ★生野菜や果物を入れるときは別の容器に入れる
- ★盛り付けは使い捨てカップがオススメ
- ★火を通さずに食べられるもの(ハムやちくわなども)加熱調理

ひどい嘔吐・下痢 腹痛 発熱 頭痛 血便 倦怠感が出てきたら要注意！！

感染症予防のためにも
手を洗ってから食べよう！



常時換気をしているので、教室の室温が例年よりも高い状態になっています。保冷バッグ、保冷剤、凍らせた飲み物などを活用してください。

ケガに注意！

雨の日は路面や学校内の廊下が濡れて、滑りやすくなっています。登下校中、自転車に乗っていたらグレーチング(道路の側溝や排水口の蓋などに使われる金属の格子状の蓋)で滑った…！というケガも時々あります。



雨や暑さに負けず、健康で安全に過ごしましょう！

- ★雨の日に自転車で登下校する際は、焦らずゆっくり運転する
→時間に余裕を持って行動する
- ★雨の日に関わらず、歩きスマホをやめる
- ★廊下を走らない

熱中症予防に活かす

暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます(数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり(熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。



部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど)は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

◆◇6月の健康診断◆◇

6/16(水)1～2限 歯科検診(1年生)

最後の検診です！

朝食後はしっかり歯磨きをして登校しよう！