

夏ほけんたより 7月

令和6年7月25日
札幌市立柏中学校
保健室

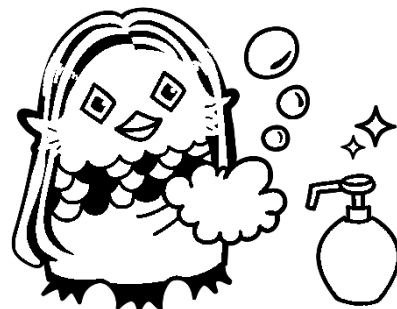
長かった一学期が今日で終わります。

7月に入り、全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が報道されるようになりました。季節性のインフルエンザと違い、新型コロナウイルス感染症は毎年夏にも流行しています。今年の夏も注意が必要だということです。

感染症と熱中症、両方の予防に効果的なのが、こまめな手洗いです。ウイルスなどの病原菌を洗い流す効果はもちろんですが、冷たい水で手のひらを冷やすことで、からだをめぐる血液を冷やす効果も期待できます。

長い夏休み、部活や塾で忙しい人も、楽しい予定がある人も、特に予定のない人も、規則正しい生活を心がけて、充実した毎日を過ごしてくださいね。

8月26日月曜日、元気な顔で会いましょう！



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。



めざせコンプリート

夏休みのミッション

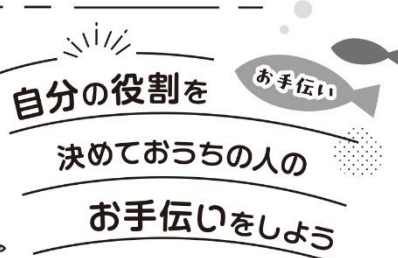


健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。







WBGT を徹底解説

令和3年4月より、環境省と気象庁による「熱中症警戒アラート」の運用が始まりました。熱中症警戒アラートでは、気温ではなく、**WBGT を基本とした「暑さ指数」**をもとに、熱中症への警戒を呼びかけています。

WBGT は、Wet-Bulb Globe Temperature（湿球黒球温度）の略称で、暑さを総合的に判断した指数です。熱中症を予防するために、1954年にアメリカで提唱され、熱ストレスの評価指数として、ISO7243で国際的に規格化されました。

WBGT は、次の3つの観点から計測されます



気温

湿度

輻射熱

1 : 7 : 2

WBGT を計測するための割合をみると、一番影響するのが湿度であることがわかります。

湿度が高いと、からだから熱を外に逃がすことができなくなり、体内に熱がこもりやすく、結果として熱中症のリスクが高まります。同じ気温でも湿度が高い日のほうが、熱中症の患者数は増加しやすいのです。

気温 : 大気中の温度
湿度 : 大気中が含む水分の割合
輻射熱 : 日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱



気温は、単に「大気中の温度」なのに対し、WBGT は「体感的に感じる熱の強さ（数値）」を示します。

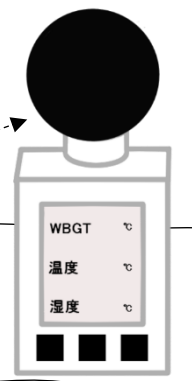
WBGT（暑さ指数）をきちんと知って活動しよう

WBGTは

WBGT 測定器（熱中症計）

を使用して、測定できます！

普通の気温計と WBGT 測定器（熱中症計）の一番のちがいは、**黒球**がついているかどうかです。黒い球体の中心部分では、太陽光などの輻射熱を考慮した温度を測定することができます。黒い球体はつや消しで、中は空洞になっています。



WBGT 値が28℃以上の場合は、室内でも熱中症になる危険があるので注意が必要です！

WBGT 指数	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
活動の目安					
	ほぼ安全 (適宜水分補給)	注意 (積極的に水分補給)	警戒 (積極的に休養)	厳重警戒 (激しい運動は中止)	運動は原則禁止

環境省「熱中症予防情報サイト」<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省やお天気情報サイトで公表される暑さ指数の実況や予報を、WEB 上から確認することもできます。

市町村レベルの数値がわかるので、天気予報同様、その日の活動の参考にすることができます。