

保健便り6月号

2021・6・3
熊本星翔高等学校保健室

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。

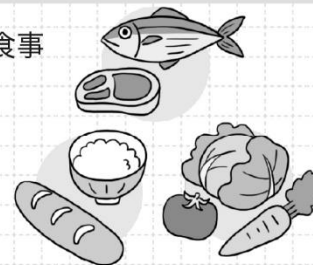
体を守る機能 免疫を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

6月の保健行事

☆6月8日（火）～10日（木）検尿：1次未提出者、二次検査者

☆6月10日（木）：歯科検診（全員）

☆6月22日（火）～24日（木）検尿：1次未提出者、二次検査者

☆6月2日（水）・3日（木）・4日（金）：身体計測未実施者

※検尿の提出は、朝学活後か1時間目終了後です。忘れないように！

※計測未実施者2日：3年生、3日：1年生、4日：2年生です。

『ひと回30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする

噛む動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する

よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する

歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



唾液がたくさん出る

唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

めざせパーフェクト！歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？

- A: なおせる
B: なおせることもある
C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないとダメ

Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい？

- A: なりにくい B: なりやすい
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯はどちらがじょうぶ？

- A: にゅう歯 B: えいきゅう歯
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゅう歯にはえかわると、歯の数は？

- A: へる B: ふえる
C: 変わらない

Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる？

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

- A: 眠っているとき
B: 起きているとき
C: いつも変わらない

Q10 正しい歯ブラシの動かし方（歯のみがき方）は？

- A: 好きな方法でよい
B: 力を入れて大きく C: 軽くこきざみに



(こたえ) Q1...A Q2...C Q3...C Q4...B Q5...A Q6...B Q7...B
Q8...A Q9...B Q10...C

6月のカウンセリングの日程

4日(金)・11日(金)・18日(金)・23(水)・25日(金)

13:30～17:30

気軽に相談してください。予約は担任又は健康推進室までご連絡ください。(他に予約がなければ当日でもご利用頂けます)

「まずは、ストレスに気づく!!」

ストレスとの付き合い方の極意「その1」は、自分にとってのストレスに気づくことです。

例えば、環境的なストレスとして、暑い、寒い、うるさいなどは代表的なストレスです。それから、お腹が減った、痛い、寝不足などもストレスです。対人関係や家族の問題、勉強など挙げていけばきりがありません。

その中で自分は何をストレスに感じているのだろう、どういったことをストレスとして感じやすいのだろうと考えてみてください。気づくことは自分を客観的に見ることになり、それだけで少し落ち着きます。

「なんかモヤモヤする」というのは気持ち悪いです。モヤモヤの正体がわかると落ち着くものです。

スクールカウンセラー 平松 孝志