

保健だより

令和5年 7月
岡山瀬戸高等支援学校



生活リズムに気をつけよう

もうすぐ夏休みですね。長い夏休みは、楽しい行事や、普段なかなかできないことにチャレンジする機会でもあります。ぜひこの期間を有効に活用してほしいと思います。

でも夏休みだからといって、お昼まで寝ていたり、夜遅くまで起きてゲームやSNSをしたりしていると、疲れがたまり2学期に生活を戻すのが大変です。早寝早起きの規則正しいリズムで過ごし、3食きちんととり、適度な運動もしながら、2学期に向けて免疫力を高められるようにしておきましょう。



生活 いい「リズム」をつくる 4つのヒント[💡]を紹介!

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

夏休み中に治療を済ませましょう

健康診断後、「受診のおすすめ」をお渡しした人で、まだ受診が済んでいない人がいます。普段は忙しくて、なかなか病院に行けない人も、夏休みを利用して治療を済ませましょう。

受診したけど紙を提出していない、「受診のおすすめ」をもらったかどうかわからない人は保健室まで尋ねに来てください。



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。



本校でも、屋内外での活動においてWBGTを目安にしながら対応しています。

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。