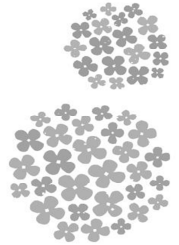


保健だより 6月



R3.6.3 (木) 発行 愛宕台中学校 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) 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。(ただし、気温とはまた別のものです！)

暑さが特に大きな影響を与える ①湿度 ②気温 ③輻射(日射しを浴びたときに受ける熱や、地面・建物・人体などから出る熱) の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が 28℃ を超えると熱中症の危険が高くなります。夏の時期の運動(休み時間・体育・部活動)は、こまめな休憩と水分補給を行うようにしましょう。



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℃ 未滿	21℃ 未滿	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。

『ひと回30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、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柔らかくして消化を助けるだけでなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きを持っています。



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過ぎを予防します。



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るようになります。



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。

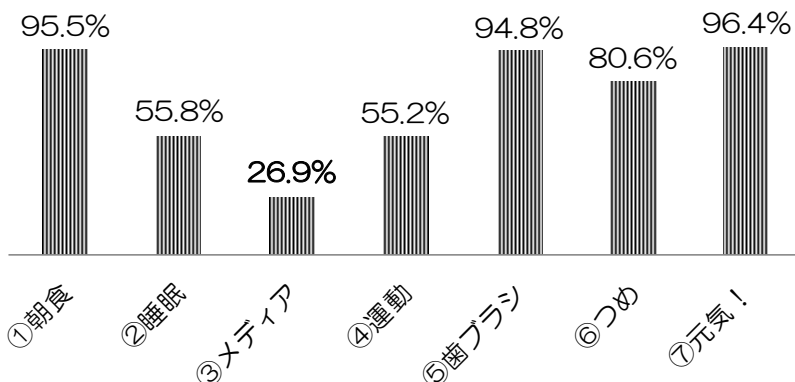
けんこうチェック 結果 (5/24)

愛宕台中学校では、どれだけ規則正しい生活ができているか、さまざまな項目でチェックしています。チェックしながら、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

	①朝食	②睡眠 23時までに寝た	③メディア ゲーム・スマホは 1時間未満	④運動 1時間以上運動した	⑤歯ブラシ 歯ブラシの先は 開いていない	⑥つめ	⑦元気！
全校平均値	95.5%	55.8%	26.9%	55.2%	94.8%	80.6%	96.4%

5月集計結果

■ 全校平均値



【ここが素敵☆！】

ほとんどの人が朝ごはんを抜かずに、食べてくるので、体も元気！という人が多いようです。

【ここは改善できるよ！】

ゲーム・スマートフォンを使う時間を減らしてみよう！時間を決めてできると良いですね。