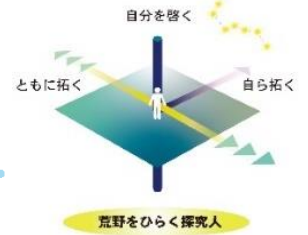


ほけんだより 8月

第4号 令和5年8月24日
岐阜北高等学校 保健室



7・8月の健康・環境目標

- ① 熱中症に気をつけよう ② 冷房と教室環境について考えよう

北高祭・体育祭が行われます！ 怪我と熱中症に注意しましょう

応援練習・クラスでの活動・学年体育などの時も同様に注意しましょう

★**怪我**は、きちんと応急処置を行うことで、重症化を防げます。

このような怪我をしたときは・・・

(捻挫・突き指・擦り傷)



R: rest (安静) → 患部を動かさない
I: icing (冷却) → 患部を冷やす
C: compression (圧迫) → 患部を圧迫する
E: elevation (挙上) → 心臓より高く上げる

★**熱中症**は予防できます。意識を高くすることで熱中症を防げます。

《以下の行動は、熱中症のリスクを高めます》

✗ 朝ごはんを食べていない ✗ 夜遅くまで起きている



こまめな
水分補給を！



- * 運動前に水分補給をしておく
- * のどが渇く前に飲む
- * 時間を決めて、こまめに飲む

一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかりと補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができます。
睡眠不足は、翌日の眠気や疲労の増加等、日中活動にも影響します。睡眠不足のまま、運動をすると体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。 参照：熱中症環境保健マニュアル

WBGT(熱中症指数)について

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	
31	27	35	運動は原則中止
▲▼	▲▼	▲▼	
28	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)
▲▼	▲▼	▲▼	
25	21	28	警戒 (積極的に休憩)
▲▼	▲▼	▲▼	
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)
▲▼	▲▼	▲▼	
			ほぼ安全 (適宜水分補給)

WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) を知っていますか？「熱中症指数」として熱中症の予防の指標と注目されているものです。

WBGTは気温の他に、「湿度」と「輻射熱（地面等からの熱）」を取り入れた指標で、**気温1：湿度7：輻射熱2**の割合で出されます。気温よりも、湿度が大きな割合を占めています。

夏休み中は、保健室から毎日、熱中症指数を放送でお知らせしました。引き続き、**休憩を多めに取りながら、こまめな水分補給を心掛けてください。**



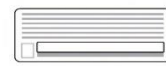
こちらのQRコードから岐阜市の熱中症指数をチェックすることができます

参照：日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」・環境省熱中症予防情報サイト

冷房と換気について

冷房を使用しているときにも、空気を循環させるために効果的な換気を行いましょう。学校薬剤師の先生からアドバイスをいただいたので、内容を紹介します。各クラスで実践してください。

- ★教室の南側の窓を全て閉める
- ★教室の北側前後の欄間を 30cm 開ける
- ★サーキュレーターを教室の北側で使用する



Air conditioner 28°C



冷房により体調を崩しやすい人は、衣服で調節したり、ひざ掛けを持参したりする等、身体が冷えすぎないように、対策をしましょう。



健康診断で「受診勧告書」を貰った人へ



受診勧告書を貰った人の中で、治療がまだの人には、夏休み前にお知らせをしましたね。夏休みを利用して、病院は受診できましたか？既に受診をして、受診報告書を提出していない人は、保健室へ速やかに提出してください。

