



# 保健だより8月

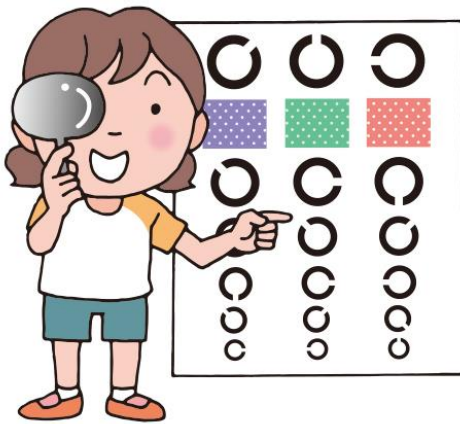
今月の目標：夏季の健康管理・感染症対策

山高保健室 NO. 5

R6. 8

今年の夏も暑い日が続いています。暑さで体調不良にならないよう、水分補給等心掛けてください。今月の保健だよりは「目を大切に」視力低下の生徒は「眼科受診を」、熱中症予防・WBGTって何？ 夏の冷え性に注意等を取り上げました。

健康診断の結果、病院受診するよう言われた人は夏休み中の受診をお願いします。



視力検査結果、眼科受診者が保健室に報告に来てくれています。そんな生徒の声です。

「メガネをかけたら、世界が変わった。よく見える」「もっとはやく眼科に行けばよかった」

「全然見えてなかったことが、よくわかる」

見えにくいことに慣れてしまっていたようです。ね。メガネ、コンタクトレンズを使用することで生活が変わってきます。

早めの受診をおすすめします。



## 目も日焼けする？

ひや ひふ ひや  
日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

め たいりょう にっこう しがいせん あ め かくまく すいしょう  
目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶  
たい いた め いた  
体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が  
で うみ やま で あと め じゅうけつ  
出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリ  
しげき あか  
の刺激で赤くなった」と思いがちです  
じつ め ひや ぼあい おお  
が、実は目の日焼けの場合が多いです。  
ダメージが つづ しょうらい はくないしょう  
続くと将来、白内障など  
め びょうき げんいん  
の目の病気の原因にもなります。



## 目の日焼け対策

ぼうし ひがさ  
● 帽子や日傘を  
しよう  
使用する



● サングラスやUVカット効果  
こうか  
のあるメガネやコンタクト  
レンズをする

め はい しがいせん へ  
目に入る紫外線を減らして、  
たいせつ め まも  
大切な目を守りましょう。

「目を大切にする」・・・視力低下による目の疲れをなくすためにメガネ、コンタクトレンズを使用することが目を大切にすることになります。そして夏には「紫外線」から目を守ることも必要です。夏にずっと外にいて、日光をあびていると目が充血する、そんな経験はありませんか？ 日光から目を守ることも大切です。体の日焼けだけでなく、目の日焼けも注意してください。

# WBGTってなに？

WBGT 25  
熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。  
WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差し) や建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

| 暑さ指数 (WBGT)     | 活動の目安             | 注意事項                         |
|-----------------|-------------------|------------------------------|
| (31以上) 危険       | すべての活動で熱中症がおこる危険性 | 外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する         |
| (28以上31未満) 嚴重警戒 | 掃除などの活動でもおこる危険性   | 運動や激しい作業をす際は定期的に充分な休息を取る     |
| (25以上28未満) 警戒   | 激しい運動などでおこる危険性    | 危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も |
| (25未満) 注意       |                   |                              |

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) 参照

WBGTって聞いたことがありますか？

今、学校では体育の授業や部活動中にこの「WBGT」を測定しています。

WBGTとは、「熱中症の危険度」を示す数値のことです。

気温と湿度で数値が決まってくる測定値です。

「31以上」は危険となり、原則、体育・部活動は中止となります。気温が31℃以上ということではなくいろいろな条件で「測定器」が指数を表示する、その値です。

これからもいろいろな場面で出てくる言葉「WBGT」を覚えてくださいね

## 夏の「冷え性」に注意！

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



❗ 冷たいものとり過ぎに気をつける  
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。

❗ 冷房の効き過ぎを避けよう  
設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はおきましょう。



❗ お風呂は湯船につかる  
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。