

ほけんだより 7月

宇和島東高校
保健室

気温が高い日が続き、熱中症が増えてくる季節になりました。7月は、校内ポートルース大会、野球応援など屋外での活動が続きます。体調を崩さないように、十分な食事・睡眠・休養を心掛けるとともに、エアコンなどの空調を上手く活用して、本格的な夏に備えましょう。



知っていますか？ WBGT（暑さ指数）

WBGT(暑さ指数)は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されますが、数値は気温と異なります。人体と外気との熱のやり取り(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・輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。WBGT が 28℃を超えるときは、熱中症患者が著しく増加すると言われています。



暑さ指数 (WBGT) による基準域	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	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。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

(熱中症環境保健マニュアル 2022, p15)



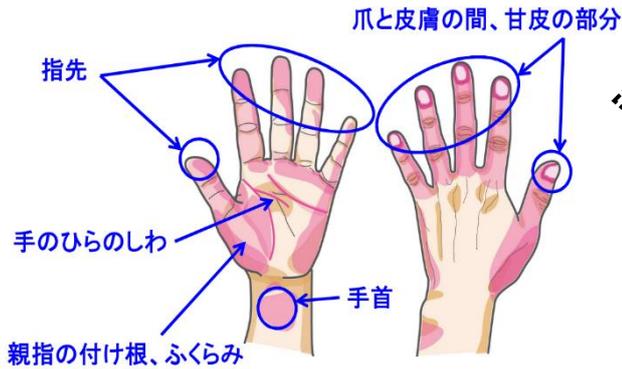
毎日のWBGTの数値は
保健室入口右側の壁 に表示しています。
宇和島東高校 HP にも宇和島市のWBGTを確認できるバナーがあります。
ぜひ確認してみてください！

また、熱中症計を下記の4か所に設置しています。
・体育館 ・武道場 ・卓球場 ・保健室
活用してみてくださいね♪

文化祭で保健展を行いました！！

6月12日に行われた文化祭にて、保健委員会は保健展を開催しました。「油断大敵！できる？感染症対策」というテーマのもと、教室展示や手洗いチェッカー、アルコールパッチテスト、宇和島市の保健師さん・栄養士さんによる健康・栄養相談を行いました。生徒の皆さんや保護者の方など、たくさんの方に見ていただきました。ありがとうございました。

洗い残しの多いところ



(引用：公益社団法人日本食品衛生協会)

保健展では、手洗いチェッカーを設置し、実際に来ていただいた方に体験していただき、洗い残しのあった場所にシールを貼ってもらいました。

爪や指先、指の付け根の洗い残しが多かったようです。

正しい手洗いの方法

① 水で手をぬらし、ハンドソープを取る。手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てる。



② 手の甲を伸ばすように洗う。



③ 指先・爪先の内側を洗う。



④ 指の間を洗う。



⑤ 親指をねじるように洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ 流水でよく洗い流す。



手洗い後は清潔なハンカチ等で手を拭きましょう！！



よろしくお願ひします

4、5月に実施した定期健康診断の結果をお返ししています。受診や治療の必要な人で、未受診の人は、早めに受診してください。なお、受診結果は、保健室まで知らせてください。