

ほけんだより 7月

大淀中学校
校長 油谷 昇
保健室 No8

いよいよ暑さ本番!! 熱中症を予防しよう～



WBGT 指数を知っていますか？

あんぜん
安全

ちゅうい
注意

けいかい
警戒

げんじゆうけいかい
嚴重警戒

きけん
危険



WBGT 指数 21 以下

21～ 25

25～28

28～31

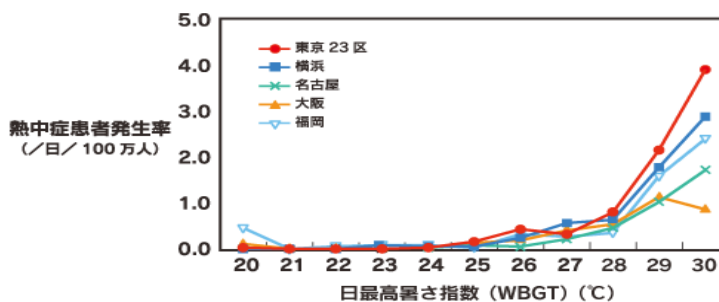
31 以上

WBGT 指数（暑さ指数）は、**気温・湿度・輻射熱（ふくしゃねつ）**の3つに着目した、熱中症を予防することを目的とした指標です。環境省が平成 18 年から表示を始めました。**WBGT 指数（暑さ指数）が 28 を超えると熱中症にかかる人が増加します。**

また環境省・気象庁は WBGT 指数（暑さ指数）が **33 以上** で熱中症警告アラートを発出しています。本校でも職員室前に表示しています。

部活の前にはチェックして指数が高い時は、気をつけましょう。

（環境省の HP より） 参照 ↑



熱中症の予防

環境条件の把握



気温、湿度、風や直射日光の有無などを把握します。また同じ気温でも湿度が高いと汗をかきにくく、放熱を妨げます。

こまめな水分補給



運動中は30分位ごとに1回およそ50mLの水分補給をします。大量発汗時は、塩分を含むスポーツドリンクが効果的です。

暑さに慣れる



最初は軽めの運動から、暑さに慣れるに従って、運動量を増やします。

服装



運動時の服装は、放熱を助ける吸湿性や通気性のよいものにします。

体調管理



体調が悪いときは、体温調節機能も低下し、熱中症を起こしやすくなるので無理をしないようにします。

熱中症にならない為にどうしたらいいか!? それは実は簡単なこと、**早寝早起き、しっかり睡眠をとる**。★普段から健康を意識した生活を送ることです。また水分も忘れずに補給しましょう。

心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患、色覚及び子どものワンポイント相談事業について

京都市教育委員会からのご案内

教育委員会が実施している相談事業です。相談を希望される場合は、担任または保健室までお問合せください。申込書をお渡しします。

事業内容	日時	所在地
① 心臓疾患相談事業	毎月（適宜）第2・4金曜日 13:20 ～ 15:20 [時間指定]	一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院 中京区壬生東高田町1番9 (市バス 京都市立病院前下車)
② 心臓疾患相談事業 (水中心電図)	毎月（適宜）水曜日 13:30 ～ 15:00	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5 (市バス高野玉岡町下車)
③ 腎臓疾患相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ～ 15:30	児童・生徒保健管理センター [こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）]
④ アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜）火曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	//
⑤ 色覚相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ～ 15:30 [時間指定]	//
⑥ 子どものワンポイント相談事業	毎月（適宜）第4木曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	//

1 主催 京都市教育委員会 ・京都市学校医会

2 対象者

- ・心臓・腎臓疾患・アレルギー疾患で保護者および学校長が相談を希望する生徒
- ・色覚異常の疑いがあり、眼科医で基礎検査を受診し、色覚相談を受診するよう指導を受けた生徒もしくは、保護者が希望する場合。
- ・LD や心の問題等の支援が必要な生徒の対応等のための相談を希望する教職員または保護者で、学校長の承認を受けた者

3 申込先 学校から教育委員会に申込します。

4 相談医 専門医・京都市学校医会会員

5 費用 無料

6 留意事項 生徒、保護者及び養護教諭等が出席すること