保健だより 6月

2号
R3．6
大田原市立金田北中学校
養護教諭　國峯

暑くなったと思ったら雨が降って寒く感じるなど、天候が変化しやすい時期です。

気象庁は６月１４日午前、「栃木県を含む関東甲信地方が梅雨入りしたとみられる」と発表しました。関東甲信地方の梅雨入りは平年より７日、昨年より３日遅いそうです。体調管理をしながら、健康に学校生活を送れるとよいですね。



新型コロナウイルス関連

現在の警戒度レベル　県版ステージ 2.5「厳重警戒」



区域　栃木県全域

期間　令和３年５月 29 日（土)～6 月 20 日（日）　※終期は予定。状況を見て判断。

実施内容（抜粋）

・県境をまたぐ不要不急の移動は避ける。
・県内の移動･外出についても慎重に判断する。
・マスクの着用、換気をはじめ、３密の回避や手洗いなど、基本的な感染防止対策の徹底。
・「3 密」が重なる場面はもとより、「密閉」、「密集」、「密接」のそれぞれについて徹底的に回避する。
・外出時は、感染のリスクを避ける行動をとる。

☆本校でも、国や県のマニュアルにのっとり、感染症対策を継続していきます。

コロナ禍における熱中症対策

（１）　マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

○屋外で、人と十分な距離（目安２ｍ以上）が確保できる場合には、マスクをはずす。
○登下校、体育の授業、部活動（運動時）等は、適宜マスクをはずす。
○マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をする。



（２）こまめな水分補給について

マスクを着けていると、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくても、水分補給をすることが大切です。強い運動をしたり、汗をたくさんかいたりする日には、スポーツドリンクを活用しましょう。

しかし、スポーツドリンクは「むし歯」や「肥満」、「ペットボトル症候群」のリスクにもなるので、お茶とスポーツドリンクの両方を準備して状況によって飲みわけをするのをお勧めします。



ペットボトル症候群

清涼飲料を大量に飲み続けることによって起こる、急性の糖尿病。

症状にのどの渇きやだるさ、体重減少、多尿、嘔吐、腹痛があり、重篤な場合、意識混濁、昏睡から死に至ることもある。

（３）　エアコンと換気について

教室では、エアコン使用時でも常に上部の窓を開け、さらに休み時間ごとにすべての窓を開放し換気をしています。常に換気しているので、エアコンの効率は悪くなり、「冷風が当たる生徒は寒く、当たらない生徒は暑い」という環境になります。

授業中の水分補給は、教員の指示のもと許可しています。マナーをわきまえたうえで行ってください。

（４）　普段の健康管理（暑さに負けない体づくり）

○適切な食事、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。

○汗をかいて、「暑熱順化（しょねつじゅんか）※」しましょう。

※体が暑さに慣れ、暑さに強くなること。

○毎朝の検温、家庭での健康観察は、熱中症予防にも有効です。

平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

引き続き、御家庭での検温、健康観察に御協力ください。



（５）　「暑さ指数」（WBGT）を気にしよう



暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）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（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（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・輻射など周辺の熱環境 ③気温** の３つを取り入れた指標です。



☆本校では、「熱中症予防運動指針」に則した対応をしていきます。

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※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℃未満	21未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 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。