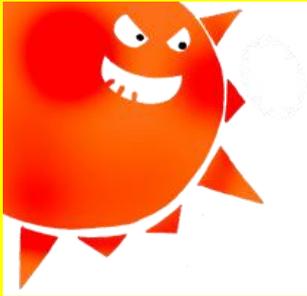




保健だより

令和5年9月号
石川県立工業高等学校
保健室

夏休みはどのように過ごしましたか？ 2学期がはじまりましたが、暑さが続いています。
熱中症に気をつけて心も体も学校生活モードにしていきましょう。



猛暑のこの夏、よく耳にした

「WBGT とは」!?

暑さ指数 (Wet Bulb Globe Temperature: 湿球黒球温度) は、熱中症を予防することを目的として提案されました。「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れた指標で、気温とは異なります。(単位は℃)



県工の様々な場所に設置してあります。WBGTを確認してみてください。



→日本気象協会「熱中症ゼロへ」というサイトです。

熱中症セルフチェックができます。従来の気象情報に加えて年代・活動レベルを選択することで算出される発汗量や体温上昇量に基づいて、それぞれの場面に応じた水分摂取や休憩の目安を提案するものです。熱中症対策を「自分ごと」と感じてもらうことを目的としています。

運動会も熱中症に注意しよう

みなさんが楽しみにしている運動会…熱中症にならないために学校では様々な対策を取っています。みなさんは、以下の注意を守って自分の体のコンディションを整えて参加するようにしましょう。

▲睡眠不足と朝ご飯抜き

まずは生活習慣を確認。

生活習慣はいつでも大切ですが、特に暑い日にスポーツをするときは大切になってきます。

暑い日に体調を崩し保健室で休養する人の中には、「睡眠不足です」「朝ご飯を食べていません」が本当に多いのです。

塩分多めに



▲休憩なし、水分(塩分)補給なし

いくら生活習慣を整えても、休憩なし・水分(塩分)なしでは、体調が悪くなってきます。

水分補給は、ナトリウム(塩分)が入った

スポーツドリンク

がお勧めです。

お茶は、ノンカフェインの麦茶などがよいでしょう。



学校管理下の活動でけがをした人へ

手続きに必要な書類は保健室にあるので、取りに来て下さい。
また、書類を提出していない人は保健室まで提出してください。



「受診報告書」を提出してください

健康診断の結果、受診をして詳しく診てもらったほうがよい人には、夏休み前に「受診勧告書」を配付しました。

受診は済みましたか？

受診が済んだ人は、保健室に「受診報告書」を提出してください。まだ受診していない場合は、早めの受診をおすすめします。

