

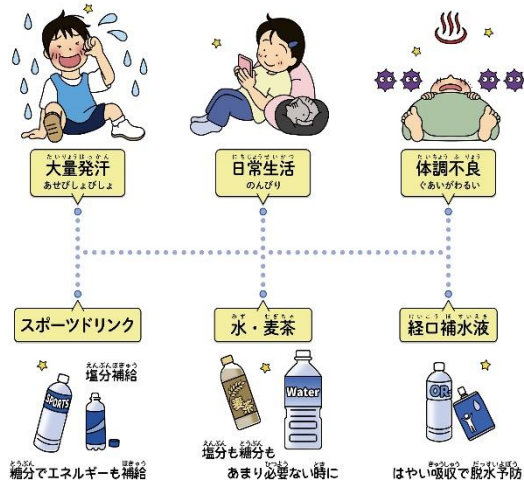
教室に掲示をしてください

保健だより 令和8年7月 藤井寺工科高校 保健相談部

今年度の定期健康診断が終わりました。
医療機関を受診した人は、受診結果を学校に提出してください。
虫歯の治療など時間を有する場合がありますので、早めの受診をお勧めします。3年生は「子ども医療助成制度」を利用できる最後の年です。
有効に活用しましょう。



夏の水分補給 何を選ぶ？



寒暖差疲労に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています！

「暑いときは、涼しい部屋でおこもり（巣ごもり!）が一番！」なんて、考えていませんか？ 確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと（冷えずぎると）、「寒暖差疲労」になってしまうかも!?

「寒暖差疲労」は、午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に外出→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る…など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

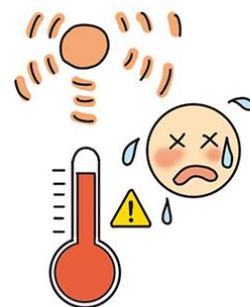
「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている涼しい部屋に居る時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い（1日4時間以上）。
- ☐ 肩や首のこりがある。

※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

「健康教室」引用



知っている？

WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28℃(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」