



大阪府立
寝屋川高等学校
保健室

いよいよ夏本番！今年も猛暑と言われていますが、暑さに負けずに楽しい、充実した夏を過ごしてくださいね。



～ 健康診断の結果一覧表をお渡しします ～

7月の懇談で今年の健康診断の結果一覧表をお渡しします。

受診が必要な人には、すでに結果のお知らせをお渡ししていますが、まだ病院に行っていない人は、夏休み中に受診して、結果を保健室に提出してください。

★★★ 今月の健康目標 「熱中症を予防しよう！」 ★★★

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

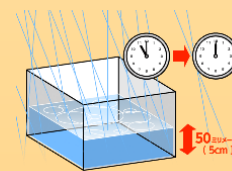


熱中症予防のために暑さ指数（WBGT）の確認も忘れずに！

暑さ指数が 31℃を超えたら運動は原則中止 してください。

★★★ 防災通信 居安思危④「降水量0mm ってどんな雨？」 ★★★

天気予報では雨の降る単位として、降水量0mmと説明していますが、これは降った雨がどこにも流れ出ずに溜まった水の深さで雨の量を表しています。



例えば、1時間に1mmの雨は「ぱらぱら」と降る雨で、じっと立っていると濡れてしまうけれど、走って駅まで10分とかなら傘はいらないくらいです。

でもこれが10mmになると、「ザーザー降り」となり、天気予報では「やや強い雨」と表現されます。グラウンドのあちこちに水たまりができて、歩いていると足元が濡れてしまいます。20mmになると「どしゃ降り」で、天気予報では「強い雨」と表現され、傘があっても濡れてしまうくらいの雨です。さらに30mmを超える雨はいわゆる「バケツをひっくり返したような雨」となり、不要不急の外出は控えたほうがいいでしょう。



WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。WBGTは、気温や湿度、放射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
31以上 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
28以上31未満 嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意	
25以上28未満 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る
25未満 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照

WBGT計はここにあります！

体育館・柔剣道場・多目的ホール・プール
食堂横の壁・テニスコート

★グラウンドには常設されていません。
活動時に体育教室室に取りに行ってください。

災害給付の手続き

学校生活の中でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付の申請手続きを行うと給付金を受け取ることができます。登下校中、授業中、部活動中などにケガをした人で、手続きがまだの人は保健室まで所定の用紙を取りに来てください。用紙はもらったけれど保健室へ提出するのを忘れている人はできるだけ早く提出してくださいね。