

保健通信 7月

令和6年7月4日 発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

期末考査から始まった7月ですが、夏至を過ぎ、いよいよ夏本番となりました。毎日を安全に過ごすことができるよう、暑さ指数(WBGT)をしっかりと確認しましょう！暑さへの耐性や体力の程度は人それぞれ。熱中症になりやすい・なりにくいも人それぞれ。お互い「だいじょうぶ？」の声掛けと、しんどいときは休める雰囲気づくりを心がけましょう。何よりの予防は、規則正しい生活習慣を毎日続けることです。

7月の予定

①内科・心臓・尿検診結果の受診報告書提出

締切:7/19(金) ※対象者のみ

②3年生視力再検査 ※希望者は保健室へ

③2年生修学旅行前の健康状況確認 ※対象者のみ

夏バテになりやすいのはこんな人

- ☐ 食事は種類や菓子パンで済ませることが多い
- ☐ 冷たいジュースをよく飲む
- ☐ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- ☐ 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ☐ ほとんど運動しない
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませる
- ☐ つい夜ふかしをしてしまう

チェックがたっくんついた人ほど
夏バテの危険 ☆!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



予防しよう 熱中症

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・塩分の補給が必要である。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。

知ろう、WBGT！

Wet Bulb Globe Temperature の略で、別名:暑さ指数。

単位は気温と同じ℃であらわされますが、その値は気温とは異なり、人間の熱バランスに影響の大きい、気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた数値で、熱中症リスクの度合いを把握することができます。

熱中症に注意が必要な人

- 肥満の人: 脂肪は熱を伝えにくいので、肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。
- 体調が悪い人: 下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。
- 暑さに慣れていない人: 暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと体温調節がうまくできません。

《熱中症予防の基本！》



熱中症かも!?

と思ったら



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



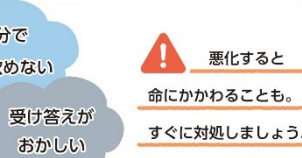
経口補水液などで水分補給



こんなときは救急車!



自分で水が飲めない
受け答えがおかしい



悪化すると命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。



日焼けはやけどです

UV インデックス (UV 指数) とは？

紫外線の強さ・人体の及ぼす影響の度合いを表したものです。

11+	極端に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
8~10	非常に強い	
6~7	強い	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。 出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
3~5	中程度	
1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます。

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

日焼けした時にヒリヒリ感じる。それは、長時間紫外線を浴びることで皮膚表面の細胞が傷付き炎症を起こすから★

日焼けの症状は、紫外線を浴びて1時間で現れはじめ、3日以内にピークに達します。

日焼け予防に UV インデックスを確認して、日焼け対策を！

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

焼けた小麦肌、ほんとに健康的??

ひと言でいえば、答えはノー！安全な日焼けは存在しません。

紫外線 UV-A、UV-B に長期間さらされると、皮膚に損傷が生じ皮膚がんのリスクが高まります。これは日焼けマシーンも同様で、自然の日焼けと同様、長期的にみると健康に悪い影響を及ぼします。



スキントypes	反応
I	常に赤くなり、肌色が濃くならない
II	常に赤くなり、そのあと少し肌色が濃くなる
III	時々赤くなり、必ず肌色が濃くなる
IV	決して赤くならず、必ず肌色が濃くなる
V	肌の色がとても濃い
VI	黒人

あなたはどのスキントypes?

日本人のスキントypesはだいたいⅡ～Ⅳあたり。

光老化をおこしやすく、皮膚がんになりやすいスキントypesはⅠ・Ⅱに属する色の白い人と言われています。

日焼け止めのすすめ

条件に合った SPF・PA の日焼け止めを選ぶことはもちろん気を付けなければいけないのは、塗る量。

塗り方が少ないと、期待の効果が得られません。

条件	防御効果	
	SPF	PA
日常生活	5	+
軽い屋外活動、ドライブなど	10	++
晴天下のスポーツ、海水浴など	20	+++
熱帯地方での屋外活動	30以上	+++

日焼け止めの量は・・・

顔でパール

2粒分が目安



汗で流れたり、顔を触ることで日焼け止めが取れてしまうこともあります。また、顔はもちろん、忘れやすいなじ・耳たぶ・胸・首・手の甲にもきちんと塗りましょう。

※強い紫外線にさらされる環境では、強めを選びましょう。

