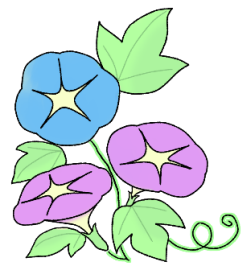


保健だより

銚田市立銚田南中学校 保健室
令和8年7月1日 発行



7月になり、ますます暑くなってきました。暑い季節を乗り越えるためには、睡眠や食事をしっかりとすることが大切です。また、水筒や飲み物などを準備して、こまめな水分補給を心がけましょう。



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」

WBGT (暑さ指数)という言葉を知っていますか？

WBGT (暑さ指数)とは、熱中症を予防するための目安です。気温だけでなく、私たちの身体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考えて作られています。

暑い時期には、テレビのニュースや天気予報などで WBGT 値を確認するようにしましょう。保健室前にも掲示してあるので、確認してみましょう。

水分補給はこまめに！

★飲むと良いタイミングは、
起床時、運動中、やその前後、
入浴の前後、就寝前など



★1 回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むこと大切です！

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、
虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出する時は、
帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、
皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。
患部は洗って清潔に