

7月

## 保健だより

令和7年7月4日

国分寺中学校

今月の

## 保健目標

熱中症の予防・対策と夏の過ごし方を考え実行しよう。

## 熱中症に関する言葉 知っていますか？

## 暑さ指数(WBGT)

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱(ふくしゃねつ)の3つを取り入れた温度の指標。輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などからでている熱のこと。毎朝チェックして、熱中症予防の参考にしましょう。

## 熱中症警戒アラート

| 発表基準                        |
|-----------------------------|
| 観測地点のいずれかでWBGT <b>33</b> 以上 |
| 呼びかけ                        |
| 涼しい環境で過ごす<br>こまめな休憩と水分補給を   |

熱中症  
特別警戒アラート

| 発表基準                                      |
|-------------------------------------------|
| 観測地点のすべてでWBGT <b>35</b> 以上                |
| 呼びかけ                                      |
| 過去に例がない危険な暑さ<br>自分だけでなく <b>周りの人の命</b> も守る |

暑さ指数を確認して、  
予防に役立てよう

## 熱中症予防運動指針

| 気温<br>(参考)     | 暑さ指数<br>(WBGT) |                    | 注意事項                                                                                |
|----------------|----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 35℃以上          | <b>31</b> 以上   | <b>運動は原則中止</b>     | 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℃以上<br>35℃未満 | 28以上<br>31未満   | 厳重警戒<br>(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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| 28℃以上<br>31℃未満 | 25以上<br>28未満   | 警戒<br>(積極的に休養)     | 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℃以上<br>28℃未満 | 21以上<br>25未満   | 注意<br>(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<br>(適宜水分補給)   | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。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。                       |

※スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより引用

## 健康診断お世話になりました

健康診断の検査が全て終了しました。問診票の提出等お世話になり、ありがとうございました。  
7月中旬に、すべての検査結果を一覧にしたものを配ります。各自、自分の健康状態を振り返る機会にしましょう。  
受診が必要な人は、早めに受診のご協力ください。

# 歯と口の健康週間

の  
取り組みを紹介します

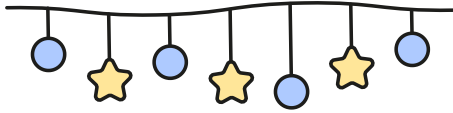


6月4日から10日は、  
歯と口の健康週間でした。  
保健委員会を中心に行った  
活動を紹介します！



## 標語の回収・掲示

全校生徒が、歯と口の標語作成を行  
い、教室に掲示をしました。  
学校代表として2点を歯と口の健康  
週間コンクールに出品しました。



歯  
みがきで

笑顔と健康

いつまでも

2年 柏崎 哲成

歯  
みがきは

自分磨きの

第一歩

3年 野澤 琉奈

## 給食時の放送

保健委員会の今年の目標は「学校全体へ  
歯肉炎やむし歯予防を啓発し、健康管理  
の意識を高める」です。

委員会で調べた内容を基に、これからの  
歯と口の健康作りについて放送を行いま  
した。

## 動画作成・視聴

委員会で酸蝕歯についての動画を  
作成し、クラスで視聴しました。

## 本の紹介と掲示物

保健室廊下には歯肉炎に関する掲示と歯  
肉チェックや図書紹介コーナーを設けま  
した。

## 歯ブラシチェック

歯ブラシチェック  
期間を設定し、  
歯ブラシの毛先が  
開いていたら交換  
するよう呼びかけ  
ました。

今週は

歯  
ブラシ  
チェック  
期間

毛先が開いたら  
交換しようね！

保健委員会より

