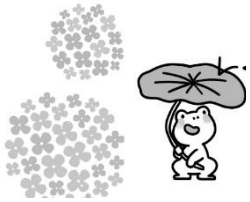
保健だより6月



令和３年６月

松山南高等学校保健室
305HR　保健委員

６月に入り、本格的に梅雨が始まりました。この時期は初夏といえども、急に暑くなる日があり熱中症発生数が増加します。まだ６月だからといって油断せずに、こまめに水分補給し、しんどいと感じたら早めに休むことが大切です。また、新型コロナウイルス感染症も未だ収束していない状況です。熱中症対策に加えて感染症対策も引き続き行っていきましょう！

熱中症予防対策

毎年、5 月の連休明けから熱中症発生数が増加しはじめ、メディアなどを通じて熱中症情報が出され始めます。この時期の気温変化は、夏に向かって段階的な上昇を示し、特に前日から5℃以上の上昇が繰り返されることが特徴です。実際に真夏のような気温ではないため、熱中症が起こるとは考えないなどの理由により十分な対策を取らず、熱中症が起こることにつながります。よって、気温が急激に高くなった日は、気温の絶対値に関係なく、熱中症が起こる可能性を頭に入れて活動することが重要といえます。

マスク着用時の熱中症に注意して！！

暑くなったときに注意！

梅雨の合間に晴れることがありますよね。私たちの体には夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。普段から軽い運動をして体を慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいね。

熱中症予防に活かす 暑さ指数について

暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える **①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温** の３つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。

部活動など運動は、WBGTが 31℃以上になった場合、原則中止です

6月の保健行事

１日	歯科検診（１年）
２日	眼科検診（抽出）
10日	内科検診（3年）