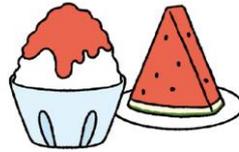


ほけんだより



令和7年 7月 4日発行
野辺地高校保健室 No.4

期末考査が終わり、1学期も残り少なくなってきました。今月はいよいよ文化祭が行われます。準備期間を含め楽しいイベントではありますが暑さの厳しい中での実施となりますので、体調の悪いときには無理をせず、自分の健康管理を最優先に過ごしていきましょう。

熱中症に気をつけましょう

生徒玄関付近の廊下に「本日の熱中症予報」を掲示しました。野辺地町の予想最高気温とWBGTの予測値を示したものです。WBGTとは、「暑さ指数」のことで、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した、熱中症予防が目的の指標です。28を超えると熱中症リスクが高くなると言われていますので、注意して見ておいてください。屋外やエアコンのついていない室内での活動や部活動の際には担当の先生の指示に従いましょう。体調の悪いときには、すぐに周囲の人に伝えてください。

WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止する(子どもの場合は特に)
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体温が上昇しやすい激しい運動は避ける
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、水分・塩分補給をする
21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が起こる可能性あり。熱中症の兆候に注意する

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
	頭痛 ぐったりする
	ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

ケガや病気の少ない文化祭にしましょう

もう少しで文化祭です。準備期間を含め、安全に気をつけて過ごしましょう。普段の授業とは違う場所や仲間との活動も増え、落ち着かない気持ちで過ごす人も増えてくるのではないのでしょうか。例年、文化祭期間中には模擬店で調理をする人の熱傷や切り傷、教室展示の準備中の寝不足による頭痛や吐き気、などが多く見られます。一人で何役もの仕事をこなさなければいけない文化祭です。自分のペースを崩さず、体調に無理のない範囲で準備を進めていきましょう。

視力・聴力の再検査を行います

視力検査の結果、左右どちらかの視力が「B」だった生徒を対象に、視力の再検査を行います。再検査の結果も「B」以下の場合には「C」「D」の生徒と同じように眼科の受診を勧めることとなります。対象生徒には担任の先生を通じて連絡をしますので、忘れずに再検査を受けに来てください。聴力検査についても同じく、対象者に再検査を行いますので担任の先生の指示があった場合は保健室まで来てください。