

ほけんだより 7月

2年3組 保健委員
岡野陽菜乃 廣居凌我

ひまわりも美しく咲き誇る本格的な暑さがやってきました。夏は食欲や体力が落ちやすく、睡眠時間が短くなりやすい時期です。。規則正しい生活習慣を心がけて暑さに負けない体を作り、夏バテや熱中症を防ぎましょう。

最高気温だけじゃない！湿度が熱中症に大きく関係！?

暑さ指数 WBGT:Wet Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度) とは・・・

人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱を取り入れた温度の指標

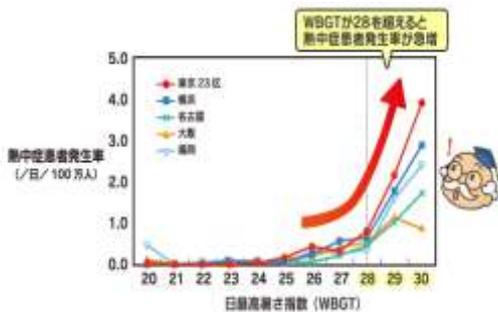


上の表を見ると、気温は同じでも湿度が高い方が熱中症になる人が多くなるのね！

<例> 2011年7月6日と9日(東京)

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9	29.9
暑さ指数ランク	警戒	厳重警戒
熱中症搬送数	50人	94人

WBGT が28 を超えると危険



自分たちの地域の WBGT を調べ、値が高い時は帽子の着用やこまめな休息・水分補給、日陰の利用が大切！

環境省熱中症予防サイト https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_lp.php より

とにかく暑い場所から避難。活動に合わせて 30 分～1 時間ごとに水分・塩分補給はもちろんのこと、十分な睡眠と朝食からの規則正しい生活、涼しい着衣、帽子、まわりの環境面も整えましょう！(drink の糖分にも注意！！)

夏の感染症が流行しています 感染対策をしよう！

楽しい夏休みまで残りわずか！現在、手足口病・A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎・感染性胃腸炎などの感染症が県内で多く報告されています。

COVID-19 感染予防で対策したように、基本的な手洗いやマスク、換気、消毒なども心がけ、**意識的に体調を整え**、暑い夏を駆け抜けよう！

兵庫県感染症発生動向調査週報より

