



ほけんだより 7月号



令和7年7月2日
北区立堀船中学校
保健室

7月7日は七夕です。織姫と彦星はそれぞれ、こと座のベガとわし座のアルタイルにあたり、2つの星が天の川を挟んで輝いています。夏の夜空を見上げて、季節を感じてみてはいかがでしょうか。

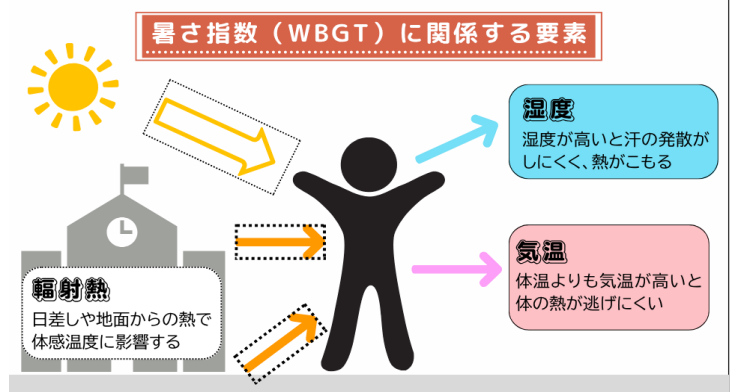
いよいよ夏本番の暑さを感じるようになりました。喉が渇く前からこまめな水分補給を心がけましょう。めまいや頭痛、体のだるさを感じたら、無理せず活動をやめ、水分補給をして、涼しい場所で体を休めましょう。



🍌 🍆 🍅 🍄 🍌 7月の保健目標 ～夏の健康について考えよう～ 🍌 🍆 🍅 🍄 🍌

暑さ指数（WBGT）ってなに？

暑さ指数とは、熱中症の危険度を評価するためのものです。暑さ指数は右の図にあるように、**気温**、**湿度**、**輻射熱**が関係しています。特に湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくいため、体温を下げる力が低下してしまい、熱中症になりやすくなります。



暑さ指数（WBGT）チェック表

35 以上	熱中症特別警戒アラート 発表 都道府県内全ての地点で暑さ指数が 35 を超える場合	
33 以上	熱中症警戒アラート 発表 府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数が 33 を超える場合	
31 以上	危険 	運動は原則中止 ※特別の場合以外は運動を中止（特に子どもの場合には中止すべき）
31 未満 28 以上	嚴重警戒 	激しい運動は中止 ※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 10～20 分おきに休憩
28 未満 25 以上	警戒 	積極的に休憩 ※激しい運動では、30 分おきくらいに休憩
25 未満 21 以上	注意 	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
21 未満	ほぼ安全 	適宜水分・塩分補給
暑さ指数 (WBGT)	レベル	注意事項

左の図は暑さ指数チェック表です。暑さ指数が嚴重警戒（28 以上 31 未満）になると、熱中症のリスクが高まります。こまめな休憩や水分補給・塩分補給を意識することが大切です。涼しい環境に移動したり、皮膚を濡らしてうちわや扇風機であおいだりすることも効果的です。



堀船中学校では、プールの門の付近で暑さ指数を計測しています。これから気温や湿度が高い日が続きます。暑さ指数や熱中症に関する発表に注意したり、自分の体調に気を配ったりしながら、健康で過ごせるようにしましょう。

日焼けから肌を守ろう



日焼けは、太陽の紫外線を長時間浴びることで肌が赤くなったり、黒くなったりする現象です。紫外線は肌の奥まで届き、細胞にダメージを与えます。紫外線を繰り返し浴びることで、しわやしみなどの原因になることもあるので、長時間浴びない工夫が大切です。帽子や日傘、日焼け止めを上手に活用しましょう。水泳の授業の際には、ラッシュガードで肌を覆うことも効果的です。

日焼けは健康に良いの？



太陽の光を浴びると、カルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にするビタミン D が体内で作られます。夏なら半袖半ズボンで 5 ～ 10 分日光を浴びるだけで必要な量を確保できます。また、サケやサンマなどの魚を食べることでビタミン D を摂取できるため、無理に長時間、日に当たる必要はありません。



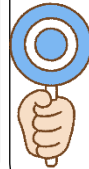
5分～10分

曇りの日は日に焼けない？



晴れの日の紫外線を 100% とすると、曇りの日は約 60% ～ 約 90% が地表に届きます。曇りの日でも十分日焼けをする可能性があるのです。

日焼けをしたら冷やすのは本当？



日焼けをして赤くなったら、保冷剤や水で濡らした冷たいタオルで優しく冷やしてください。水ぶくれや激しい痛みがある場合は皮膚科を受診しましょう。

知っておきたい！海のルールと対処法

海に出かける機会が増える時季です。1 年生は岩井臨海学園が控えています。海を楽しむには、天候や海の状態を正しく知り、いざというときは安全な行動をとることが大切です。この機会に確認しましょう。

遊泳条件フラッグ



赤色（遊泳禁止）

海が非常に危険な状態であることを示します。



黄色（遊泳注意）

海が危険な状態であることを示します。



青・白・緑色等（遊泳可）

海が比較的 안전한 状態であることを示します。

クラゲに刺されたら



クラゲに刺されると強い痛みを感じたり、腫れたりします。もし痛みを感じたら

① 痛い所を確認し、触手が残っていたらピンセット等で取り除く。この時、傷口は素手で触らないようにする。

② 傷によって温めたり、冷やしたりする。

※フラッグの種類は海水浴場によって若干異なるので、現地で確認しましょう。 *****

助けてサイン



泳いでいて不安を感じたり、近くにおぼれそうな人がいたりしたら、浮き輪などをもった上で「助けてサイン」をします。そうすることで、周りの人（ライフセーバーや監視員）に知らせることができます。

～助けてサインのやり方～

砂浜に向かって片手を左右に大きく振る