

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
保健室



いよいよ夏本番です。6月のほけんだよりに「暑さ指数

(WBGT) をチェックしよう」とありましたが、みなさん暑

さ指数をどのように活用するか分かりますか。今回のほけんだより

7月号では、暑さ指数について、もう少し詳しくお話します。

暑さ指数とは、熱中症の予防を目的とした基準を表しています。暑さ指数が28℃を越えると

熱中症のリスクが高くなります。指数計で暑さ指数をチェックし、下の表と比べて安全に活動で

きるかどうかを確認してみましょう。



暑さ指数	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 休息をとり、水分・塩分補給をする
21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意する。運動の 合間に積極的に水分・塩分補給する



7月25日(金)の終業式が終わると、いよいよ約1か月の夏休みが始まります。夏休みは夜遅くまで

起きていたり、朝なかなか起きられなかったり、朝ご飯を食べなかったりすると、生活のリズムが乱

れて体調をくずしやすくなります。

とくに暑い夏は、生活のしかたによって「夏バテ」になってしまうことがあります。夏バテしやすい

生活について紹介するので、どんなことに気を付ければよいかを知って、元気に夏休みをすごしてく

ださいね!



食事を抜いたり、
冷たいものばかり食べる

食欲がないからといって
ごはんを抜いたり、冷たいア
イスやジュースばかりだと、
胃腸のはたらきが弱くなっ
て元気が出ません。



1日中ごろごろする

体力が落ち、少し動い
ただけでもすぐ疲れるよ
うになります。



エアコンの設定温度が低い
外との温度差が大きくな
ると、体がうまく順応でき
ずにだるさや疲れが出やす
くなります。



夜更かし・朝寝坊
生活リズムがくずれる
と、自律神経(体のバランス
をとる神経)が乱れて、疲れ
が取れにくくなります。



スクールカウンセラーの石田先生が来てくれる日は・・・

7月22日(火) 14時00分～

相談したい生徒は7月14日(月)までに保健室前ポストに希望用紙を投函してください。

