



保健だより



今月のひとこと : 勝利は、もっとも忍耐強い人にもたらされる。(ナポレオン)

気が付けば1学期もう終わり。毎日进行していると長く感じることもありますが、振り返ってみるとあっという間ですね。7月は本格的な夏の始まりです。暑さに負けず、しっかり食べて、しっかり寝て、元気いっぱい夏休みを迎えましょう！

寝不足が熱中症を呼ぶ？

寝不足や朝ごはん抜きは、体温調節がうまくできず、熱中症のリスクが高まります。



もうすぐ夏休み！学校がないからといって夜更かしを続けると、登校日や部活動の日に体調を崩しやすくなります。
夏休み中も、学校がある日と同じ生活リズムで！

熱中症予防の3つのポイント



早寝

しっかり睡眠！



早起き

朝の光を浴びよう！



朝ごはん

しっかり食べて
元気チャージ！



こまめな
水分補給も
忘れずに！

知っている？



WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことかと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周囲の状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は「今日のWBGTはいくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認してみましょう。

WBGT指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則禁止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）



「おひとよし」ってステキ！



動物生態学の研究から、集団の生き残り戦術を比較したとき、「仲間と譲り合う心を持つ集団」が生物として最も進化しやすいということがわかっています。

確かに、ケンカや競争より「おたがいさま」と相手の気持ちを考えて行動する方がおだやかで過ごしやすいかも…。そんな「おひとよし」の生き方について、考えてみませんか？

どんな人が「おひとよし」？

- その1 誰き上手で話を遮らない
- その2 誰に対してもにこやか
- その3 謙虚でおだやか
- その4 陰口や愚痴を言わない



寒暖差疲労に気をつけて

寒暖差疲労チェックリスト

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ☐ 涼しい部屋にいる時間が長い
- ☐ むくみやすい
- ☐ 手や足が冷たい
- ☐ PCやスマホの使用時間が長い
- ☐ 肩や首のこりがある
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある

※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

対策

- エアコンの設定温度に注意する
- 白湯を飲み、体の中から温める
- etc.

今年も猛暑の予報が出ています！

「暑いときは涼しい部屋でおこもり（巣ごもり!?）が一番！」なんて考えていませんか？ 確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、上手に使わないと「寒暖差疲労」になってしまうかも…。

「寒暖差疲労」は、“午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす”→“午後に外出”→“帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る”等、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調節する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

皆さんはどうでしょうか。チェックリストで確認してみましょう。

