

ほけんだより



令和7年7月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

夏休みまで1か月を切りましたね。休みの間に、インターンシップの参加や、部活動、学校外の活動に挑戦する人も多いのではないでしょうか。外出をする人は、くれぐれも体調に気を付けましょう。また、学校に登校する等の決まった時間に行動するルーティーンがなくなると、寝る時間や起きる時間、ご飯を食べる時間などが変則的になり、夏バテしやすい身体になってしまいます。今のうちに、夏休み中の目標や、一日のスケジュールを計画しておきましょう。

○熱中症に気を付けよう！

毎年5～7月のほけんだよりでは熱中症について取り上げ、みなさん注意を呼びかけています。熱中症は、気温が高い状態が続く8月よりも、暑くなり始める5～7月のほうが危険だと言われています。今回は、熱中症対策をする上で大切な指標である「暑さ指数(WBGT)」について紹介します。



暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは…気温・湿度・輻射熱の、3つを取り入れた温度の指標です。輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。下の表は、日常生活を送るうえでの指標です。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

熱中症になりやすい人、なりにくい人には個人差があります。この指標はあくまで目安です。暑さ指数を参考にし、用心深く対策をしていきましょう。また、環境省が出している「熱中症予防情報サイト」では、全国の暑さ指数が毎日更新されています。チェックしてみてくださいね。

○「かくれてしまえばいいのです」

夏休みは、自由な時間が増えますね。色々なことを考え込んでしまうこともあるかもしれません。誰かに話を聞いてほしい、一人でいるのが辛いという気持ちになった時は、信頼できる大人に話しかけてみてください。夏休み中は、学校が空いていない期間があります。そんな時は、下に載っている連絡先に相談してみてください。みんなの味方はたくさんいます。

◎24時間 子どもSOSダイヤル TEL (0120-0-78310)

匿名(名前を言わずに)相談できます。24時間、365日相談できます。



◎こころの電話相談 TEL (0120-821-606)

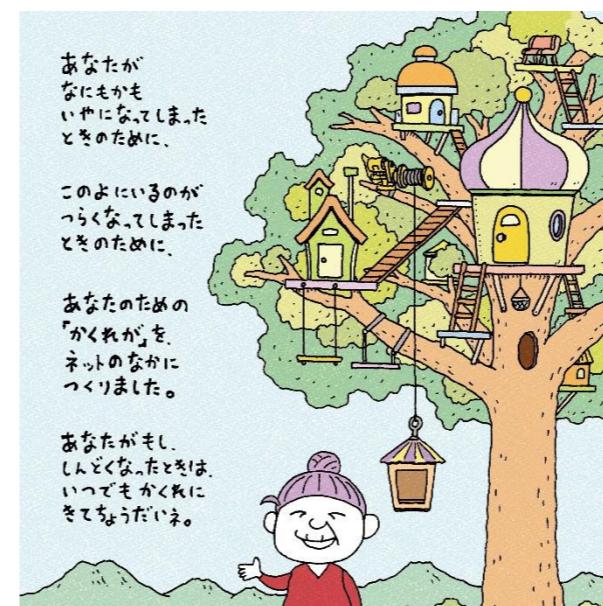
こころの病気かどうか心配、生活・仕事に関する悩み、対人関係の悩み、喪失体験への悩み、性に関する悩み(性的マイノリティ)など、また、どこに相談すればよいかわからないといった相談もできます。



◎あなたのいばしょチャット相談

24時間365日、誰でもチャットで相談ができます。あなたのひみつは守ります。

◎かくれてしまえばいいのです 子ども・若者向けのWeb空間



学校のカウンセラーさんおすすめの「かくれが」を皆さんにも教えます。

相談する勇気がないとき、眠れない夜を過ごすときに検索してみてください。

「かくれが」の入り口↓

