

ほけんだより 7月

医王特別支援学校

保健室

2026年7月

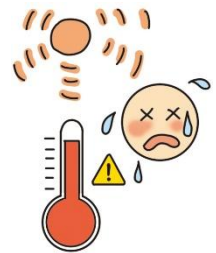


暑い季節がやってきました。本格的な夏の到来です。

今年の夏も暑くなりそうな予感。熱中症にはくれぐれも気をつけていただきたいと思います。熱中症対策の基本は、「こまめ」な水分補給です。「こまめに」「少しずつ」水分をとりましょう。

7月21日からいよいよ夏休みが始まります！

長いようであっという間の夏休み。1学期頑張ってきた自分をほめてゆっくりと休みつつ、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉聞いたことがありますか？WBGTとは、熱中症を予防するための目安です。「暑い」のは、気温が高いことだと思われかもしれませんが、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りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせてつくられています。

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。暑い時季は、「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するようにしましょう。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
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）



出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

こんな日は 熱中症 に 注意！

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 気温が高い
- ☑ 風がない

こまめに水分を補給したり、WBGT（＝暑さ指数）が高い日は、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康を自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。



あつ 暑いときこそは肌着のフシギ

強い日差し、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたい！と「1枚でも少ない方が涼しいから肌着は着ていないよ」という人・・・実は損をしています。

肌着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけない時に比べて体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、清潔に保つこともできます。汗には体の熱をさます役割がありますが、肌着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑いときこそ、肌着の着用をオススメします！！



夏は「ほどほど」が大切

部屋は

「ほどほど」に

冷やす



冷たいものは

「ほどほど」にとる



運動も

「ほどほど」に

しましょう



ゲーム時間は

「ほどほど」にする



デジタルデトックス

こんな効果が！

睡眠の質が
よくなる

SNSによる
ストレスが減る



目や脳の
疲れがとれる

別のことに
時間を使える

自分ではそんなに使っていないと思っていても、スマホが手放せない...という人も多いのでは！？スマホやパソコンなどのデジタル機器から離れる時間を楽しんでみませんか。読書をする、絵を書くなど、すてきな時間を過ごせると思います😊

