



ひばりが丘高等学校 保健室

急激な暑さ・気候変動が激しいです。体調管理をしっかりと

毎日の健康観察でしっかり自分の健康状態（身体・心）をつかんでいきましょう
自分の心身の状態をつかんで、学校生活に生かしていきましょう



寒暖差疲労に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています！

「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、エアコンを上手に使わないと（冷えずぎると）、「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→午後に出外→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る…など、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。体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている
涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの
使用時間が長い（1日4時間以上）。
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知ることがありますか？ 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」

デジタルデトックス

自分ではそんなに使っていないと思っていても、食事中やお風呂（!?）の中でもスマホが手放せない、寝落ちするまでメールやSNSで友達とやり取りしている…、という人も多いのでは!?

たまには「デジタルデトックス（=デジタル機器から離れる時間）」を楽しんでみませんか。散歩して心地よく体を動かす、読書する、家族と話しながら食事することは、あなたにとって豊かな時間になるでしょう。



スクールカウンセラー来校日

7月 7日（火）高崎先生

7月16日（木）石黒先生

7月21日（火）高崎先生

カウンセリングを希望する生徒は担任の先生・保健室に連絡してください

☆☆☆気軽に相談してね♡♡♡

