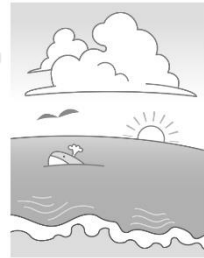


# 保健だより夏休み直前号



令和6年7月  
福井市大東中学校

## 夏休みも同じ時間に



もうすぐ待ちに待った夏休みです。次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね」「早起しなくてもいいよね」と思っている人へ！夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にある、生活リズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。体内時計をもとに戻すのは時間がかかります。学校が始まってからも早く寝ることができず、早起しにくくなります。睡眠不足は体調不良や熱中症になりやすくなります。休み明けには、学校祭が待っています。100%楽しむことができるように、学校があるときと同じリズムを心がけましょう。

※今月の保健だよりの2・3ページ目は保健委員が作成しました。『熱中症』についてまとめてあるのでみなさん読んでくださいね。



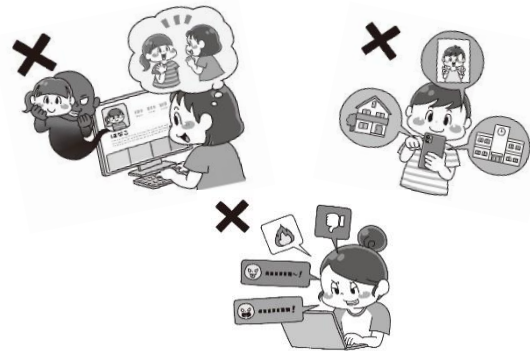
## 7月の目標↑ 夏の病気や事故の防止につとめよう

夏休みは自由な時間ができる分、テレビ、ゲーム、スマホなどを使用する時間が増える可能性があります。夏休み中も大東スマートルールを忘れず、メディアと上手に付き合ひましょう。

## SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることになるかも…。よく考えて。



受診がまだの人へ

## 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



# WBGTってなに?

WBGT 25  
熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。  
WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(28以上 31未満) 嚴重警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をす 際は定期的に充分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※ 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) 参照

※令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。暑さ指数 (WBGT) が35 (予想値) を超える場合に環境省より発表されます。

## 大東中学校の場合

熱中症特別警戒アラート発令時	熱中症警戒アラート発令時
登校日や学習会、部活動等中止。	活動場所・活動時間の気温WBGTを測定して判断する。

みんなは  
**熱中症の危険あり!**  
思い当たることはありませんか?

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

これらの症状が、一つでも当てはまると、部活動に参加できません。夏休み中も、睡眠・食事をしっかりと、体調管理をしましょう。

