



大阪市立柴島中学校 保健室
令和6年6月13日 NO.3

まるで、真夏のような日差しを感じる日が増えていますね。急な気温上昇の影響もあって、保健室は熱中症を疑う生徒の来室や、暑さによる疲労感からの来室が見受けられるようになりました。

特に・・・月曜日です。問診していると、まるで決まったセリフのように皆、「朝ごはんを食べてない」「昨日遅くまで起きていた」「起きてから何も飲んでない」と言います。これでは、身体は暑さに負けてしまいます。「しっかりと食事をとる」「睡眠時間を確保し、ぐっすりと眠る」「こまめな水分補給」の大切さを、改めて心にとめて、これからやってくる本格的な暑さに対応できる体をつくりましょう。

今年度の定期健康診断が終了しました！

4月より順次行っていました、今年度の定期健康診断が終わりました。

検診後、医療機関の受診が必要な生徒に関して、“受診のお知らせ”を配布しています。

(歯科検診のみ受診が必要のない生徒も含め、検診を受けた全生徒に配布しています。)

受診のお知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。

治療後は、記入してもらった用紙を学校まで提出してください。



暑さ指数について

暑さ指数（WBGT）とは、体と外気との熱のやりとり（熱収支）に与える影響の大きい「気温」「湿度」「日射・放射」「風」の要素をもとに算出された指標のことです。

暑さ指数（WBGT）は、熱中症リスクを判断する数値として、運動時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。テレビのニュース報道等でも、天気予報の時間に暑さ指数や、紫外線情報が報道されるようになっています。

中学校でも、2階の廊下（中央階段を上がったところ）のホワイトボードに、その日の熱さ指数を掲示しています。すこし、気にして見てみてくださいね。



熱中症予防のスタートは
“水分補給”！

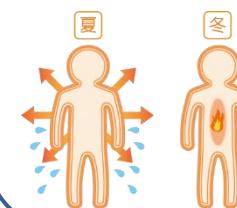


熱中症とは、暑い・蒸し暑い環境で起こる体調不良のことです。体調不良の症状は、“脱水症”と異常高体温によって起こります。わたしたちの体は、体温が上がりすぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。



汗による放熱

汗が蒸発するときに皮膚から熱を奪い、“打ち水”のような効果で体温を下げています。



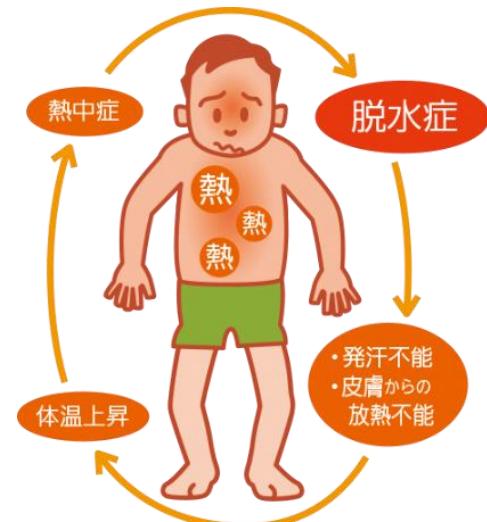
皮膚からの放熱

汗をかいていなくても、体で作られた熱は、皮膚から外気に逃がします。体温が上がると、皮膚を流れる血液を増やして、熱を逃がす働きがアップします。

脱水症になると・・・

わたしたちの体の半分以上は、水分（体液）でできています。体液は水と塩分などの電解質でできています、体温調節をしたり、体に必要な栄養素や酸素を運び込んだり、不要な老廃物を体外に出す働きをしています。体重の約2%以上の水分（体液）が失われると、脱水症に陥ります。脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。

すると、体温が下がらなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。



これからの季節、忘れずに水筒を持参しましょう！

保健委員会の生徒に聞くと、学校に水筒を持ってきていない生徒が、結構いる…とのことでした。脱水症を防ぐことは、熱中症を防ぐことにもなります。“今日は部活がないから” “体育がないから”持てこない…ではなく、休み時間等のこまめな水分補給がすごく大切です。

自分自身を守るために、毎日忘れずに水筒を準備してください。