



令和7年7月5日
目黒区立目黒西中学校
養護教諭 三浦 志帆

暑い日が続くと、「体がだるい」「食欲が出ない」「なかなか眠れない」ということはありませんか？そのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯をしっかり食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



WBGTを知っていますか？

この時期心配なのが「熱中症」です。WBGT（暑さ指数）とは、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数の情報を提供しています。暑さ指数が嚴重警戒レベルまで上がったら、激しい運動はしないようにしましょう。

※^{ふくしやねつ}輻射熱…日差しを浴びた時に受ける熱や、地面、建物、人体などから放出される熱のことを言う。

暑さ指数 = (WBGT)

1 : 7 : 2

気温の効果 湿度の効果 輻射熱の効果

気温	24℃	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 水分補給を適宜しましょう	注意 積極的に水分補給をしましょう	警戒 積極的に休息をとりましょう	嚴重警戒 激しい運動は中止しましょう	危険 運動は原則中止しましょう

水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。気を付けたいのは、清涼飲料です。清涼飲料には糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などのリスクが高まります。そのため、普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。運動してたくさん汗をかいた後は、水分だけではなく、塩分もとりましょう。また、冷たいものとりすぎにも注意が必要です。あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、腹痛になったりします。体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

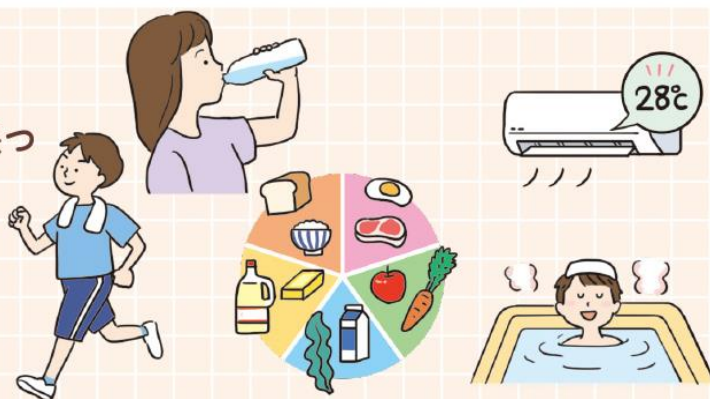


汗の話

汗には、「良い汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？汗の
もとは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出
されないよう調整されています。

「良い汗」とは、この調整がうまくいっている時の汗です。サラサラしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。余計な成分が混じっているため、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。「良い汗」かいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見交換することは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバ

トな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

ご用心！夏の開放感 思わぬ落とし穴が？！

もうすぐ夏休みですね。勉強に部活動にと、何かと忙しい夏休み。しかし、皆さんが楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人と交流をもったりする機会が増えると思います。夏休みの開放感もあって、思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることもあります。長期の休みはたばこやアルコール、体に害を及ぼす様々な薬物などと距離が縮まることも心配されます。開放的な気分に流され、のちのち困るような事態にならないように、適度な「自制」を心がけてほしいと思います。