



7月のほけんだより



2022年7月
神戸第一高校
保健室

いよいよ夏本番。この時期一層気を付けたいのは、やはり「熱中症」です。熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、酷い時には命に関わることもあります。熱中症予防で大切なことは水分補給です。積極的に行うことが重要であり、登下校時や体育の授業中、部活動時、外出先等では必ず水分をとるようにしましょう。職員室前・事務室前・保健室前にその日のWBGT（暑さ指数：気温や体温の別称ではなく“気温”“湿度”“輻射熱”を用いた温度の指標の1つ）が一目でわかる表を、6月より掲示しています。その日のリアルタイムな状況を掲示していますので確認し、1人1人が水分摂取・休息を心掛けるようにしましょう。

さて、厚生労働省から「マスク着用の考え方及び就学前児の取り扱いについて」が発表されました。簡単に言えば“マスクの着用が緩和された”ということです。緩和といってもマスクが不要となる場面が決められただけで、まだまだマスクの着用は必要です。以下に詳細を記載しています。大切なことですので必ず理解しておいてください。

マスク着用の考え方

	身体的距離（2m以上）が確保できる		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をこなう	着用を推奨	着用の必要なし	着用を推奨	着用を推奨
会話をほとんど行わない	着用の必要なし	着用の必要なし	着用を推奨	着用の必要なし

マスク着用が必要ない場面

- 屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業の際、運動部活動。
（接触を伴う活動を行う場合は、各競技団体が作成するガイドラインなどを確認しましょう。）
- 間隔を十分に確保する、屋内で実施する場合には、呼気が激しくなるような運動をおこなうことは避け、こまめな換気を行う。
- 登下校時。（公共交通機関は除く）

マスク着用が必要な場面

- 活動の実施中以外の練習場所や部室、更衣室等の共有エリア利用時。
- 部活動前後での集団の飲食や移動時。
- 大会等の参加にあたっては、大会会場への移動や会食、宿泊時、会場での更衣室や控室、休憩スポット、会議室、洗面所利用時、開会式、抽選会、表彰状等の出席時、応援時。



気をつけるポイント



- 夏場は、熱中症の観点から、マスク着用が必要ない場面では、マスクを外すことを推奨します。
- マスクを着用しない場合であっても、引き続き、手洗い、「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。



それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい！

全国統一 けむい問模試

受動喫煙の健康影響を知ることから始めよう

7月は20歳未満喫煙防止強化月間です。

厚生労働省が出している“全国統一けむい問模試”があります。1問だけ貼り付けています。

ぜひ解いてみてください。他にも問題はたくさんあります。

QRコードを読み取り、ぜひ満点目指しましょう！！

問題：紙巻きタバコに代わり、最近よく見るようになった加熱式タバコ。

あれって、タバコ製品に分類される？

①される ②されない ③まだ分からない



20歳未満の喫煙は法律で禁じられています

一般社団法人 日本たばこ協会-全国たばこ販売協同組合連合会

〒112-8604 東京都文京区千駄木1-15-15 日本たばこ協会 事務局

TEL: 03-3822-1111 FAX: 03-3822-1112

©2020 日本たばこ協会-全国たばこ販売協同組合連合会