



令和3年 7月
富山県立魚津高等学校
保健室

いよいよ夏本番です！

梅雨が明け、蒸し暑い日が続いています。もうすぐ始まる夏休みも、夏バテせず元気に過ごしたいですね！冷えすぎた部屋や冷たいものの摂りすぎは、体のだるさや食欲低下の原因になります。ぬるめの湯船につかって体を温めたり、食事に温野菜や汁物をプラスしたりすると良いですよ。



WBGT（暑さ指数）で熱中症を予防しよう

WBGTとは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。人体と外気の熱のやりとりに与える影響の大きい、①湿度、②日射・輻射などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ『℃』で表しますが、その値は気温とは異なります。

熱中症は屋内でも起こっています。魚津高校の体育館には、熱中症予防のための温湿度計が設置されているので、部活動の前や途中に顧問の先生と一緒に確認しながら、安全に運動をしてください。

部活動など運動する際の指針は？

気温	WBGT	熱中症予防のための運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人（体力の低い人、暑さに慣れていない人など）は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より



適切な水分補給量は、運動による体重減少が2%以内と言われています。気になる人は、運動の前後に体重を測ってみよう！

WBGTを計測し、熱中症予報を生徒玄関ホールに掲示する予定です。部活動前などに確認しましょう！

コロナ禍での熱中症予防のポイントは？

- ① 十分な距離を保てる場合は、マスクを外してこまめに水分補給しよう
- ② エアコンを使用する際は、温度設定を調整しながら換気もしよう
- ③ 少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動しよう
- ④ 体温測定や健康チェックは欠かさず、体調の悪いときには無理せず休養しよう



あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方 なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

😞 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎること

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

😡 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。



依存しやすくなる原因

食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



身だしなみ

ネットやゲームを優先すぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起きます。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる など…

相談室 より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか？「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 8月24日(火) 13:30~17:00