

2026年6月藤井寺高校

暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱(ふくしゃねつ)の3つを取り入れた温度の指標です。輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などからでている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。
◎藤棚横のフェンスと体育館に暑さ指数計を掲示しています。毎朝チェックして、熱中症予防の参考にしてみてください。

WBGT値(暑さ指数)	
	危険 31℃以上 DANGER 31°C OR MORE
	厳重警戒 28～31℃ HIGH ALERT
	警戒 25～28℃ WARNING
	注意 25℃未満 CAUTION LESS THAN 25°C

運動は
原則中止

激しい運動は
中止

積極的に休憩

積極的に
水分補給

※31℃以上は原則として運動中止ですが、部活動等で活動を行う時は、顧問の先生と相談しながら、活動内容や時間を調整して行いましょう。

【熱中症の主な症状】

I度：めまい・立ちくらみ、こむら返り・生あくび・大量の発汗

II度：頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(体がぐったり、力が入らない)・判断力の低下

Ⅲ度：呼びかけや刺激への反応がおかしい・けいれん発作・高体温

① 涼しい環境へ避難

- ・風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内に避難させる。



② 脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせ、ベルトや下着を緩めて風通しをよくする。
- ・氷のうがあれば首の両脇、脇の下、ももの付け根、股関節に当てて血液を冷やす。

体が熱を持っている場合や重症時は、全身に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎ、体を冷やす。



③ 水分・塩分補給

- ・冷たい水やスポーツドリンク、経口補水液等を飲ませる。
(意識がはっきりしない時は飲ませてはいけない。)



④ 医療機関へ運ぶ

- ・自力で水分摂取ができないときは、点滴で補う必要があるので、緊急で医療機関に運ぶ。





デンタルコーナー

学校歯科医の門口先生に

「歯の着色」

についてうかがいました！



4月に歯科健診がありました。虫歯はないけれども、歯肉や歯垢の状態が悪い生徒が多く見受けられます。治療勧告書もらった人は、この機会にしっかりと歯科医院に通い、歯の状態を改善してください。

その黄ばみ、磨き残しかも？

歯は、様々な食べ物や飲み物によって着色されますが、歯磨きのよく出来ている場所は着色しません。患者さんの中に歯の裏側に茶渋の付いている方が居ますが、付いている所と付いてない所が有ります。これは歯ブラシがきちんと当たっている場所とそうで無い場所の差になります。

高校生に多い原因

🕒 朝の時間不足

→歯磨きが中途半端になる

📚 勉強やバイトによる夜更かし

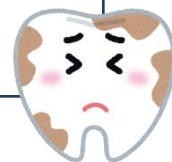
→歯磨きをせずに寝てしまう

🍵 お茶やコーヒー、炭酸飲料

→含まれている成分により着色がおこる

👄 部活による口呼吸

→口腔内が乾燥し着色しやすくなる



今日からできる対策があります！

自宅でのセルフケアとプロによるケアを組み合わせることで、安全に歯の白さを目指せます。

① 美白成分入りの歯磨き粉を使う

市販の歯磨き粉でステインを浮かせて落とす成分が配合されたものを選びましょう。研磨剤が粗すぎるものは、歯の表面を傷つけて余計に着色しやすくなるため避けてください。

② 食後やおやつ・飲料のあとに口をゆすぐ

お茶やスポーツドリンクなどを飲んだあと、すぐに水で口をゆすぐだけでもステインの付着を大幅に防げます。

③ デンタルフロスを取り入れる

歯と歯の隙間に溜まる黒ずみや黄ばみは、歯ブラシだけでは落とせません。



④ 歯科医院で「PMTC（クリーニング）」を受ける

歯科医院で専用の器具を使って茶渋などのステインを落としてもらうことで、歯本来の白さを取り戻せます。