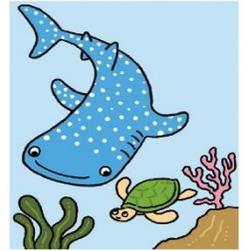


ほけんたより 夏休み号

令和7年7月17日
大阪府立山田高等学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まりますね。活動に汗を流したり、オープンキャンパスに行ってみたり、友達とお出かけしたり、楽しい予定がたくさんある人も多いのではないのでしょうか。そんな楽しい毎日を元気に過ごすためにも、体と心の健康に気をつけていきましょう。今回は、夏を元気に乗り切るためのポイントを紹介します。



1 暑さに応じた活動をしましょう。

WBGT とは…気温、湿度、輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、℃で表されますが、気温とはことなるものになります。アプリや天気予報でも発表されています。暑さに応じた活動をしましょう。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は一度運動を中止しましょう。活動場所や時間、内容の変更をしましょう。
31~34℃	28~30	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高いです。激しい運動は避けましょう(ダッシュの繰り返しや持久走など)。10~20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行いましょう。体力に自信のない人や暑さに慣れていない人は要注意。
28~30℃	25~27	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、30分おきくらいに休憩をとりましょう。
24~27℃	21~24	注意 (積極的に水分補給)	体調不良や熱中症の兆候に注意が必要です。運動の合間に積極的に水分・塩分を補給しましょう。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	熱中症の危険は低いですが、適宜、水分・塩分補給を行いましょう。

⇒熱中症予防のための運動指針は、体育館1階入り口にも掲示しています。

※ 学校内ではここで「暑さの確認」ができます ※

暑さ指数計

- ① 体育館トイレ前の防球ネット
- ② テニスコート
- ③ フール



温湿度計

下足室中央
トイレ前



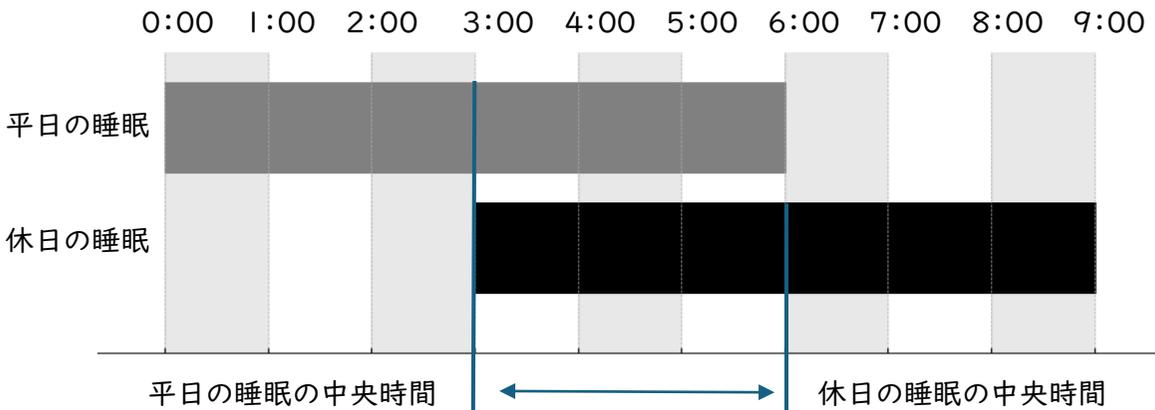
2 規則正しい生活を送りましょう



夏休みだからと言って、「遅寝・遅起き」だったり、睡眠リズムがバラバラの生活をしていると自律神経が乱れやすくなってしまいます。夏休みを充実させ、夏バテや熱中症を引き起こさないためにも、規則正しい生活を続けましょう。

「ソーシャルジェットラグ」とは…

平日と休日の睡眠リズムのズレを「ソーシャルジェットラグ」といい、このずれが大きいほど、体内リズムが乱れやすくなります。一度乱れた体内リズムを戻すのは、時間がかかり、長期休み中に不規則な生活を送っていると、「次の日早く起きないといけないのになかなか寝られない…」 「たくさん寝ても疲れが取れない…」なんてことがあるかもしれません。



この差がソーシャルジェットラグ

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

3 夏休み中に、治療を済ませましょう



健康診断後、受診の案内が出た人は夏休み中に治療を済ませましょう。受診が済んだ人は保健室に、「受診報告書」を提出しに来てくださいね。