



# ほけんだより 9月号

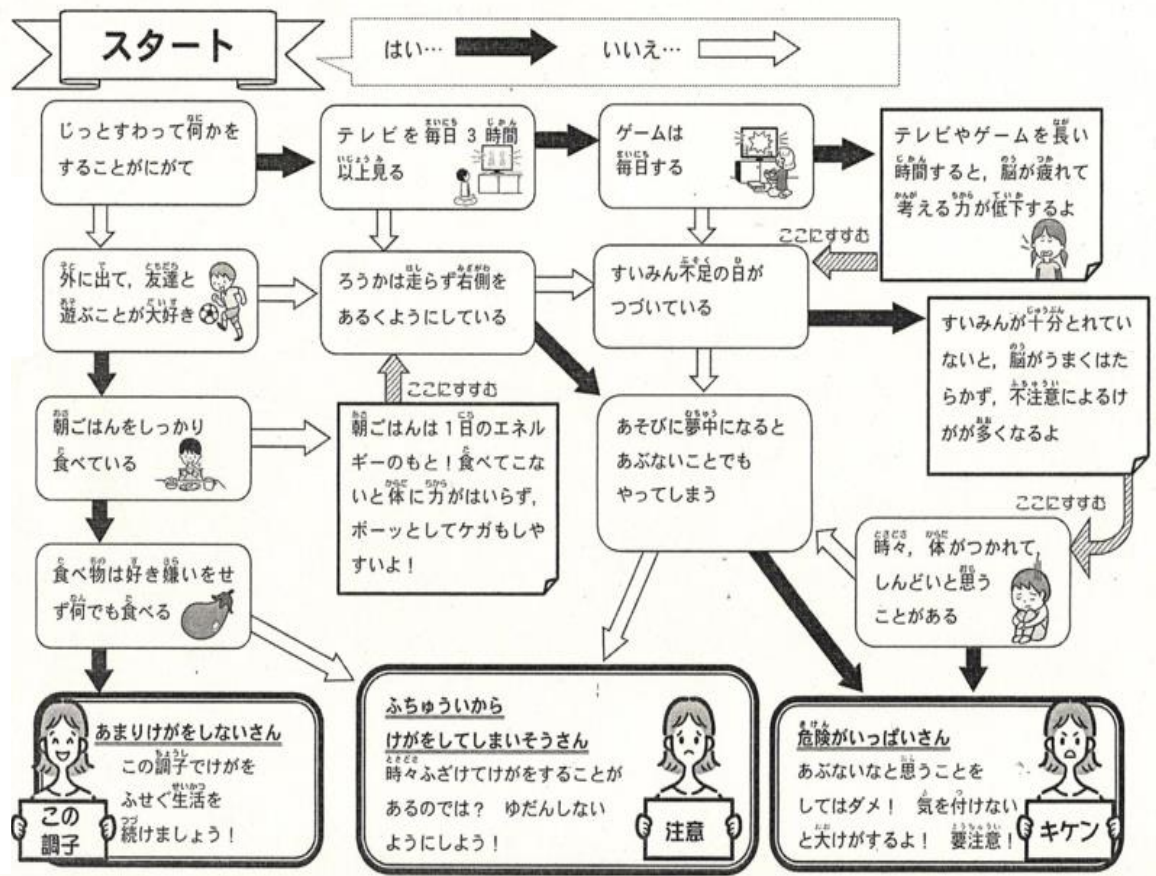


令和6年9月5日  
小牛田高等学園  
保健室

厳しい残暑が続きますが、少しずつ朝晩の気温が下がり秋の気配が感じられる季節となりました。体育祭を控え、楽しみにしている人も多いと思います。よりよいパフォーマンスができるよう、生活習慣に気をつけ、けがのない学校生活を送りましょう。

## 今月の保健目標 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活は、けがの予防にもつながっています。  
まずは、生活習慣のチェックをしてみましょう！





## 救急箱の中身 チェックしてますか？

「規則正しい生活習慣を送り、けがの予防をしていたのにけがをしてしまった。」そんなときは、けがの手当が必要です。自立に向けて救急箱も備えておきましょう。

### ばんそうこう

けがをした部位に合わせて、形やサイズをいくつか容易しておくと便利です。



### はさみ

救急箱専用にしておくと衛生的です。



### 体温計



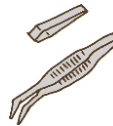
### ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせてつかいます。個包装の滅菌タイプがおすすめです。



### 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜くのに使います。



### 常備薬

虫除け、かゆみ止め



## まだまだ気をつけよう！熱中症

熱中症 予防ではこの暑さ (WBGT) の数値を見て活動の程度を検討することが望ましいです。

6月実習開けから1日3回程度測定して保健室と職員室前に掲示しています。



掲示物：「本日の暑さ指数」

### 〈重度の熱中症を疑う症状〉

- ・ 反応がない、意識レベルの低下、昏睡状態
- ・ 会話が成り立たない
- ・ 呼びかけに対して反応が鈍い、応答がない
- ・ 呼びかけに対しての返事や言動がおかしい

## WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) といいます。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がこる危険	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上 31未満) 厳重警戒	危険	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上 28未満) 警戒	掃除などの活動でもこる危険性	運動や激しい作業をす際は定期的に充分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※ 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) 参照