

夏休みが終わり、2学期がスタートしました！まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？県内では、いまだ新型コロナウイルス感染症が拡大しています。免疫力を低下させないように、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。また、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症にも気を付けていきましょう。



暑さ指数(WBGT)ってなんだろう？



暑さ指数
(WBGT)

=



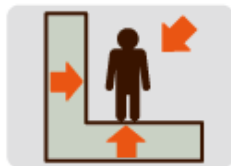
1

気温の効果



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果

暑さ指数(WBGT)とは、体の中の熱バランスへの影響が大きい『気温』『温度』『輻射熱(地面や建物、体から出る熱)』の3つを取り入れた温度のことをいいます。

人間は温度の高い場所では汗が蒸発しにくいいため、『温度』がとても重要となっています。

	危険	ほぼ安全(21℃未満)
	厳重警戒	注意 (21℃～25℃)
	警戒	警戒 (25℃～28℃)
	注意	厳重警戒 (28℃～31℃)
	安全	危険 (31℃以上)

暑さ指数には5つのレベルがあります。学校でも、暑さ指数(WBGT)を測定できる温度計を使って、測定を行い、レベルに応じて数値のお知らせをしています。(※保健室の外の掲示板に掲示してあります。)昼休みに外で遊ぶ時などには、暑さ指数を意識しながら、水分補給や休憩をとるようにして下さいね。

こまめな水分補給、できていますか？

気温 30 度以上の環境で活動する場合、体重 1 kg に対して、1 時間あたり、平均 8 ml の汗をかくそうです。自分は 1 時間にどれくらい汗をかくのか、計算してみよう！

自分が 1 時間にかく汗の量は…

8 ml × 自分の体重 = ml … ①

自分がだいたい 20 分おきに飲むべき水の量は…

① × 1 / 3 (時間) = ml



体重 45 kg の人で例えると・・・

★ 汗の量 → 8 ml × 45 kg = **360 ml**

★ 必要な水分量 (20 分おき)

→ 360 ml × 1 / 3 (時間) = **120 ml**

※ 汗をかいた量の分、しっかり水分をとることが大切です。



引き続き、感染症予防の徹底をお願いします！

宮崎県内でも、新型コロナウイルス感染症の感染者が増えてきました。どこから感染したのか分からない人もいるので、誰が、いつかかってもおかしくありません。**自分がかからないためにも、もしかかっても、人にうつさないためにも、私たちができることを一人一人がしっかり実行しましょう。**

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は、“無意識に” 顔を触っています！

1 時間に平均 **23 回**



そのうち、**目、鼻、口**などの **粘膜** は、**約 44 パーセント** を占めています。

(出典：厚生労働省 HP)