

ほけんだより

8月



令和3年 8月25日
西都市立穂北中学校

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るですが、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ィ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？

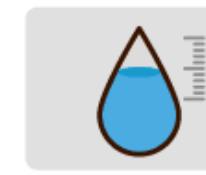


暑さ指数
(WBGT)

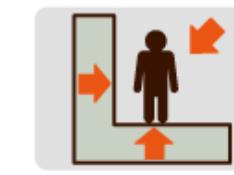
=



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ため、『温度』がとても重要となっています。



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。)夏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1kgに対して、1時間あたり、平均8ml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…

$$8\text{ml} \times \text{自分の体重} = \text{ml} \quad \textcircled{1}$$



自分がだいたい20分おきに飲むべき水の量は…

$$\textcircled{1} \times 1/3(\text{時間}) = \underline{\hspace{2cm}} \text{ml}$$



体重45kgの人で例えると…

★ 汗の量 → $8\text{ml} \times 45\text{kg} = \underline{\hspace{2cm}} \text{360ml}$

★ 必要な水分量(20分おき)

$$\rightarrow 360\text{ml} \times 1/3(\text{時間}) = \underline{\hspace{2cm}} \text{120ml}$$

※ 汗をかいだ量の分、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！

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)