



令和3年6月18日
横浜市立平戸中学校
保健室

関東地方も6月14日に梅雨入りしました。例年に比べ1週間程度遅い梅雨入り
のよう
です。平戸中学校では、中間テストも終わりほっとしている生徒も多いと思
います。
夏休みまであと1カ月です。しっかりと体調を整えて夏休みを迎えましょ
う！

定期健康診断について

4月から行っていた定期健康診断が終了しました。健康診断の結果、受診が必要
な生徒には、「受診のすすめ」を随時発行しています。受診後は受診のすすめより「
受診報告書」を学校にご提出ください。



健康診断の結果は、7月の三者面談の際に健康手帳でお知らせします。面談時
に保護者の方に確認していただき、健康手帳にサインをお願いいたします。

令和3年度 身体計測 平均



男子	1年生	2年生	3年生
身長	154.8cm	161.1cm	165.9cm
体重	44.6kg	48.9kg	53.5kg

女子	1年生	2年生	3年生
身長	152.0cm	155.4cm	156.2cm
体重	44.1kg	47.6kg	49.5kg

平均値と比べて「大きい・小さい、太っている・痩せている」など不安になることはあ
りません。みなさんの年代は成長期です。成長の仕方には個人差があり、一人ひとり違
うことは、自然なことです。

成長期の今、食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活を送り、しっかりとした体を作
っていきましょう。



熱中症予防に活かす

暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**嚴重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。



部活動など、運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）

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	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人（体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど）は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

※平戸中学校では、活動前に暑さ指数（WBGT）を計測しています。休憩や水分補給を適切にとりながら、活動しています。

マスク着用時の熱中症に注意して！



マスクをつけていると、喉の渇きに気がつきにくくなります。

喉が渇いていなくても、休み時間ごとに水分補給する習慣をつけましょう。

