



令和7年7月発行
3-1 小島、田端

今年の梅雨は、観測史上最も早い「梅雨明け」でした。これから暑さが本格的になってきます。水分や塩分が足りないときや、体調が良くないとき、睡眠不足のときは、熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、冷たい物ばかりを取りすぎず、バランスの良い食事を取るよう心がけましょう。



よく耳にする『WBGT』って何??

①WBGT とは?

気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標のこと。
そして、【熱中症の危険度】を判断する数値。

※輻射熱：太陽、地面、建物、人等から出ている熱のこと

②WBGT＝気温(1)：湿度(7)：輻射熱(2)

WBGT は、それぞれの計測値を使って計算されます。

この割合を見ると、湿度の影響が大きいことが分かりますね。



測定器は、体育職員室、保健室にあります。
体育授業や部活動で使用しています。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

※ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

※ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



☆#山口校長先生へ インタビュー☆

Q 好きな食べ物は何か？

🍑 桃 🍑

Q 健康で気をつけていることは？

食事や睡眠時間をしっかりとること

Q 好きな言葉は何ですか？

一期一会（いちごいちえ）

「一生に一度限りの機会」という意味です。

Q 最近の趣味を教えてください

読書、映画鑑賞、茶道です。

Q 松高生へ一言お願いします！

「今」を大切にしてください(^^)



SNSに注意!!

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）そこに潜む危険について知っていますか？

SNS を利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。

また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもありえます。

「その言葉やコメントは、本当に必要？」

送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみましょう！

夏休みの間に治療を済ませよう



治療や検査は済んでいますか！？

健康診断後、治療や再検査の必要がある人には、すでにお知らせを配付しています。時間のある夏休みに、必ず治療を済ませておきましょう！

※治療が終わった人は、受診報告書を保健室へ提出してください。