

# ほけんだより 7月

## ～ 保健室からのお知らせ ～

浦和西高校 保健室 令和1年7月号

7/5(金) 学校薬剤師の堀野先生が来校し、教室の騒音検査をしました。

エアコン使用で閉め切った教室は55.4 dB、窓開時59.3 dB、教室内の等価騒音レベルは窓閉時50 dB以下、窓開時55 dB以下が望ましいとされる基準を上回る結果となりました。また、生徒が在室し、教室のドアを開放状態で測定した結果77.1 dBこれは『電車のガード下』や『高速走行中の自動車内』の騒音レベルに値します。時と場所を弁えた行動がとれるように気をつけたいものですね。

### 『受けたら終わり』ではなく検診から治療にボタンタッチ

身体計測を含んだ定期健康診断の結果のお知らせ一覧を全生徒に配布しました。検診結果についての質問などは、遠慮なく保健室までお問い合わせください。

**健康診断で  
治療勧告のおたより  
をもらった人へ**

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。  
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

### 【令和元年度 身体測定計測平均値】



#### ◆身長 (cm)

年齢	15歳		16歳		17歳	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
浦和西	168.7	157.9	170.6	158.5	171.6	159.8
埼玉県	168.5	157.2	169.2	158.1	170.8	157.8
全国	168.4	157.1	169.9	157.6	170.6	157.8

#### ◆体重 (kg)

年齢	15歳		16歳		17歳	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
浦和西	57.4	50.1	58.8	51.8	61.0	52.8
埼玉県	58.6	51.4	68.9	53.2	62.4	53.3
全国	58.6	51.6	60.6	52.5	62.4	52.9



## 暑さ指数 (WBGT) って？

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) とは、①気温、②湿度、③輻射熱 (地面や建物、体などから出る熱) 3つを取り入れた指標です。

熱中症のこと、ちょっと涼しくなっている？今のうちに知っておこう。

WBGT (暑さ指数) を目安に運動をしよう

気温 °C	WBGT °C	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31~35°C	28~31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走を避け、10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を中止。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休憩)	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°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C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、適宜水分・塩分の補給は必要である。

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より

### ◆夏の健康 “汗の役割と始末”

汗には2つのタイプがありそれぞれに汗の性質や汗を出す仕組みが異なります。1つは、私たちの体温が上がりすぎないように体の熱を外に逃がす役割を持つこの汗は、全身に数百万個もある汗腺 (エクリン腺) から出ます。この汗は無色でニオイもありません。一方、思春期を過ぎる頃には、体の限られたところにある汗腺 (アポクリン腺) が発達します。特に脇の下から出る汗が多く、白く濁っていて脂質やタンパク質などニオイの元になる成分を含んでいます。汗の働きは普通の生活でも、1日に500~1,000mlほど出ます。体重60kgの人が100mlの汗をかくと、からだの余分な熱は、なんと1°Cくらい持ちさられるそうです。からだを動かして汗をかいたままにしておくとベタベタして余計に暑く感じますし、汗腺に細菌が増えて汗のニオイやあせもの原因にもなります。すぐにタオルで拭き取るよう心がけましょう。デオドラントや制汗剤を使用する際は、さまざまなタイプのものがありますからできるだけ肌に刺激を与えないように注意してください。