

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



睡眠時間を十分とっていますか？

早寝 早起き

3度の食事はきちんと食べていますか？

朝食は特に大切

適度にからだを動かしていますか？

✓

心とからだの疲れ、上手にっていますか？

リラックスタイム

4月の身体測定結果についてお知らせします。

〔平均値 下段は昨年度からの伸び・増加〕

	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
身長 (cm)	153.2 (+7.8)	156.8 (+7.8)	167.5 (+4.1)	152.5 (+4.0)	154.7 (+2.8)	155.6 (+1.2)
体重 (kg)	41.9 (+5.0)	48.1 (+6.1)	58.9 (+5.7)	45.2 (+5.8)	46.6 (+5.1)	51.7 (+2.4)



	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
肥満傾向	0	2	4	1	3	4
痩せ傾向	0	0	0	0	2	0

○身長・体重：身長は、1・2年男子の伸び幅が大きかったです。一方体重は、3年女子を除く全ての男女で5.0kgを上回る増え幅がありました。

○肥満・やせ傾向：1年男子以外で肥満傾向の出現が、2年女子に痩せ傾向の出現が見られました。

☆中学生は成長期にあります。しっかり食べてたくましく健康な体づくりを目指しましょう。それと同時に、体育や部活動などでは十分に体を動かし、肥満予防に努めましょう。



今年も
熱中症の季節が
やって来た

暑さ指数(WBGT)を 意識しよう！！

暑さ指数(WBGT)とは人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた温度の指標をいいます。これら3つのうち、特に湿度が高くなると、熱中症リスク(WBGT)も高まります。

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうんだ。それで熱中症になりやすくなるんだよ！

湿度が高い日は要注意



<例> 2011年7月6日と9日(東京)

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9	29.9
暑さ指数ランク	警戒	厳重警戒
熱中症搬送数	50人	94人

ポイント！

ポイント！

上の表を見ると、気温は同じでも湿度が高い方が熱中症になる人が多くなるのね！

～熱中症を予防するために～

☆水分摂取

(学校ではミネラルが摂れるお茶がおすすめ)

☆登下校は帽子をかぶろう。

☆体育や部活動時は、マスクを外そう。

☆気温や湿度に応じた服装をしよう。

《普段の生活で大事なこと》

☆睡眠時間をしっかりとる。

☆朝ご飯をきちんと食べてくる。

☆日頃から体力をつけておく。

学校でも下表のような形で、午前10時と午後2時にWBGTを測定します。

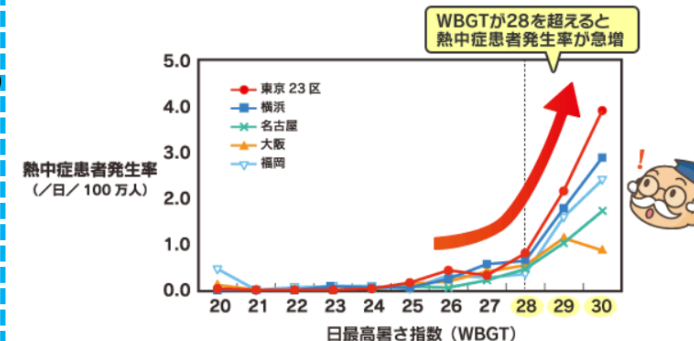
下のグラフからもわかるように、WBGTが25を超えるとグラフが上がり始め、28を超えると熱中症にかかるリスクが高まります。

学校では、このようなデータを踏まえながらWBGTの値に気を留めつつ、水分摂取・休息などの注意を促していきます。

みなさんも、日頃からWBGT値に関心を持ち、これから来る梅雨時期、夏本番に備えましょう。

5月 日の 暑さ指数 (WBGT)	校庭中央	体育館	校舎3F
10:00	18	19	20
14:00	21	22	22
活動の目安	21～25 注意	25～28 警戒	28～31 厳重警戒
			31～ 運動中止

じゃあ、実際に暑さ指数(WBGT)がどのくらいになったら危ないのかな？



上のグラフを見ると熱中症にかかる人が暑さ指数(WBGT)が28から急に増えているのがわかるよね！

