



ほけんだより 7月

令和5年7月20日 尾道南高校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。みなさん、1学期おつかれさまでした。

心も体もしっかり休めて、2学期に元気なみなと会えることを楽しみにしています。

夏休みを健康的に過ごすために、自分でできることは何があるでしょうか？

WBGT（暑さ指数）をチェックしよう！



WBGTとは…熱中症の危険度を判断する数値です。

WBGT	危険度	運動	注意すること
31以上	高	原則中止	なるべく外出は避け、涼しい室内で過ごす。
28~31		厳重警戒	炎天下を避ける。体を動かすとき、30分に1回は休憩する。
25~28	中	警戒	運動や仕事をするときは、水分・塩分を補給しながら休憩する。
25未満	低	ほぼ安全	激しい運動や重労働を行うときに危険性が高まる。

下のQRコードでは2日後までのWBGT予測が表示されます。

夏休みの活動時にチェックしてみてください。

全国・福山市のWBGTを

リアルタイムで確認！



環境省 热中症予防情報サイト

みなみこうたもくってききょうしつたいいくかん 南高の多目的教室・体育館にも

WBGT測定器を設置しました！



7・8月の保健目標

ねっちゅうしょうたいさく

なつやすけんこうかんりつと
熱中症対策をして、夏休みも健康管理に努めよう！

健康診断の結果をチェックしよう！

さんしゃこんだん がつ あいだ おこな けんこうしんだん けっか 健康診断のときに、4月～6月の間で行った健康診断の結果を受け取ってもらいます。

びょういん ちりょう 病院で治療してほしい生徒には、受診用の紙も渡します。

わた ひと なが やす じかん つか びょういん じゅしん 渡された人は、長い休みの時間を使って病院を受診してください。



また、受診した人は、結果を2学期に崎山へ提出してください。

特に、歯科検診では南高の45%の人に「むし歯」「むし歯になりかけ」の歯がある

という結果が出ました。悪化する前に治療を済ませて、2学期を迎えましょう！

なんとなくモヤモヤした気持ちのとき、不安なときがあります。

美味しいものを食べたり、音楽を聴いたり、体を動かしたりなど、自分なりの

こころ おつづけ ほうほう 心を落ち着ける方法を見つけておくことが大切です。

また、誰かに話すことで、気持ちが整理されてスッキリすることもあります。

ともだち かぞくいがい そうだん ばしょ 友達や家族以外にも相談できる場所があることを知っておいてほしいと思います。



●こころのLINE相談@広島

●あなたのいばしょ | 24時間365日無料・匿名のチャット相談 (talkme.jp)