



ほけんだより 7月

令和8年7月1日発行
新宮町立新宮中学校
養護教諭 田村・西村

梅雨に入り、じめじめとした、むし暑い天気の日が増えてきました。水分補給を忘れずに行い、暑さに負けない体づくりを進めていきましょう。

また、もうすぐ1学期も終わりです。夏休みは、頑張った自分をほめ、エネルギーチャージする機会にしてください。

「暑さ指数（WBGT）」ってなに？



暑さ指数
(WBGT) =



※輻射熱（ふくしゃねつ）

...「赤外線」という目に見えない光から伝わる熱

暑さ指数とは、熱中症の危険度を判断するための数値で、左図のように「気温」「湿度」※「輻射熱」から総合的に判断されるものです。

暑さ指数は、湿度の影響を大きく受けます。
気温が低くても、湿度の高い梅雨の時期や雨の日は、暑さ指数が高くなる場合があります。保健室前、職員室前の暑さ指数の掲示をチェックし、指数に応じた行動をとるようにしましょう。

健康診断を健康づくりに生かそう

今年度の学校検診はすべて終わりました。健康状態について気になることがあった人は、夏休み等時間があるときに病院に行き、詳しく見てもらうようにしてください。

また、以下の二つの点について、学校医の先生からお話がありました。

新宮中学校の健康課題

①姿勢不良



姿勢が悪いと、**側わん症**などの運動器疾患の原因になることがあります。また、**頭痛**や**肩こり**にもつながったり、**身長の伸びが悪く**なってしまいます。特にタブレットや携帯を使うときは、姿勢を整えることを意識しましょう。

②ドライアイ



目のかすみや**ぼやけ**、**目やに**の原因になります。意識的に瞬きをするようにすると、目の乾燥を防ぐことができます。

保健室より



暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝食を抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、味噌汁一杯だけでもいいので、お腹に何か入れてから登校しましょう！

朝ごはんを食べて
元気にすごそう！

