



7月に入り、いよいよ夏本番の季節がやってきましたね。我孫子市は「まん延防止等重点措置」は解除になっていますが、引き続き注意が必要です。コロナ対策としてマスクの着用が必要になりますが、マスクは熱中症のリスクを高めます。運動時にマスクを外す際には人と距離をとり、会話を控える等の配慮をしましょう。

## 健康診断が終わりました

### < 身体測定学年別平均値 >

#### 【男子平均値】

|    | 身長(cm) | 体重(kg) |
|----|--------|--------|
| 1年 | 152.6  | 45.3   |
| 2年 | 159.7  | 48.9   |
| 3年 | 165.9  | 53.3   |

#### 【女子平均値】

|    | 身長(cm) | 体重(kg) |
|----|--------|--------|
| 1年 | 151.9  | 43.4   |
| 2年 | 154.7  | 46.7   |
| 3年 | 155.7  | 48.2   |

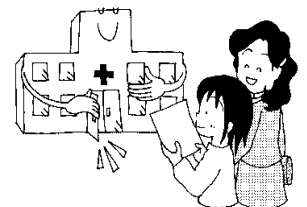
#### 【歯科検診】

|    | 治療勧告対象者 |       |
|----|---------|-------|
| 1年 | 44人     | 17.3% |
| 2年 | 10人     | 3.9%  |
| 3年 | 75人     | 26.3% |

#### 【視力検査】

|    | 治療勧告対象者 |       |
|----|---------|-------|
| 1年 | 129人    | 50.4% |
| 2年 | 148人    | 47.8% |
| 3年 | 140人    | 47.5% |

こちらは我孫子中学校の結果です。今まで忙しくて病院に行く時間が取れなかった人は、夏休みが治療のチャンスです！早めの受診をお願いします。  
また、『我孫子市子ども医療費助成受給券』が使用できるのは中学3年生までですので、早めの治療を心がけましょう！

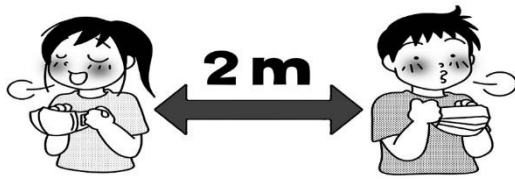


### 保健委員より

こんにちは。保健委員会です。  
これから夏になるとさらに暑くなります。水分をこまめに取って、熱中症に気をつけましょう。  
ご協力よろしくをお願いします。

# コロナに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用!



# 暑さに負けない!

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

## マスク着用により熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。マスクをしている時はいつも以上に水分補給をし、暑さを避け無理をしないなどの「熱中症予防」と、マスクをはずす際には、身体的距離をとる、3密を避ける等の「コロナ感染対策」を両立させましょう。

## 暑さ指数(WBGT)を確認しよう!



暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は『℃』で示されます。(気温とは違います)①湿度②日射・輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数が28℃を超えると、熱中症になる人が増えやすくなります。特に運動する際には、暑さ指数を意識して、下の表を参考に暑さを避ける対応をとるようにしましょう。

(参考) 熱中症予防のための運動指針

| 気温(参考) | WBGT<br>暑さ指数 (℃)      | 熱中症予防のための運動指針   |  |
|--------|-----------------------|-----------------|--|
| 35℃以上  | 危険<br>(31℃以上)         | 運動は<br>原則中止     | 特別の場合以外は中止。<br>特に、子どもの場合は中止すべき。                          |
| 31~35℃ | 厳重警戒<br>(28℃以上 31℃未満) | 厳重警戒<br>激しい運動中止 | 激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。<br>体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。 |
| 28~31℃ | 警戒<br>(25℃以上 28℃未満)   | 警戒<br>積極的に休憩    | 積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休息。                      |
| 24~28℃ | 注意<br>(21℃以上 25℃未満)   | 注意<br>積極的に水分補給  | 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。                    |
| 24℃未満  | 21℃未満                 | ほぼ安全<br>適宜水分補給  | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソン等ではこの条件でも要注意。             |

(「日本体育協会、2013」より抜粋)