



7月に入り、いよいよ夏本番の季節がやってきましたね。新型コロナウイルス感染症の感染拡大は見られませんが、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。体育や部活動等の運動時にマスクを外すよう教員も声をかけますが、その際には人と距離をとり、会話を控える等の配慮も必要ですので、心がけていきましょう。

## 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	152.9	44.8
2年	160.1	50.4
3年	164.3	54.2

#### 【女子平均値】

	身長(cm)	体重(kg)
1年	151.6	44.1
2年	154.9	46.8
3年	156.1	49.3

#### 【歯科検診】

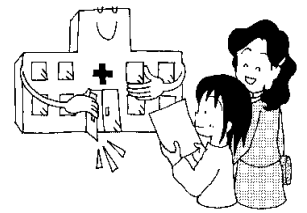
	治療勧告対象者	
1年	62人	24.3%
2年	13人	5.3%
3年	45人	16.5%

#### 【視力検査】

	治療勧告対象者	
1年	120人	45.3%
2年	133人	53.2%
3年	148人	53.2%

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

今月の保健で意識してほしいことは、主に2つあります。  
 一つ目は、ハンカチについてです。皆、ハンカチを今、持っていないでしょうか。手洗いの後、汗をかく時など、ハンカチは必ず必要です。健康観察の時に、ハンカチチェックをす子のて忘れずに、持ってきてください。二つ目は、消毒についてです。主な消毒のタイミングは、登校時、外に出た後、給食前、移動教室の時などです。消毒も、忘れがちなところではありますが、細かな消毒のて協力をお願いします。してこの2つをてい、早くさせましょう！

# 学校でマスクはどんな時に外していいの？

—学校の各場面におけるマスクの取扱い—

千葉県教育委員会

	身体的距離が確保できる場合 (※2m以上を目安)		身体的距離が確保できない場合	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う場合	着用 (※1)	不要	着用 	着用
会話をほとんど行わない場合	不要	不要 	着用	不要

★ 熱中症リスクが高い夏場においては、熱中症の対策を優先し、マスクを外すことを推奨します。  
 (注) マスクの着用を希望する場合におけるマスクの着用を否定するものではありません。  
 ※1 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

## マスクの必要がない場面の例

- ・登下校※1
- ・体育の授業
- ・運動部活動※2

※1 公共交通機関を利用する場合には、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。  
 ※2 部活動については、部室や更衣室の利用時、飲食や集団での移動などの際に、クラスターが発生しており、マスク着用など感染対策が必要です。



マスクを着けると熱が逃げにくくなり、気づかぬ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。

### ● 運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。