

保健だより 7月

令和5年7月11日(火)
田名部高校 定時制保健室
No. 13

暑い日が続いていますが、体調は崩していませんか？今週末は田高祭もあり、各年次、準備で忙しくなると
思います。今年は感染対策も緩和され、一般公開も制限なしで行われます。昨年までと比べて来場者も増え、
雰囲気も変わります。心と体の準備をして、楽しい2日間にしましょう！

「熱中症予防情報」をチェック！

～ 暑さ指数・熱中症警戒アラートについて ～



① 暑さ指数ってなに？

熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された、① 気温 ② 湿度 ③ 周りの熱環境
の3つを取り入れた指標。

危険	外出を控えて、運動は中止を
暑さ指数 31以上	外出は極力控え、室内では冷房を使用。 運動は中止し、涼しい場所で水分・塩分補給を。
嚴重警戒	外出は炎天下を避けて
暑さ指数 28～31	外出は炎天下を避ける。激しい運動は控え、10～20分おきに水分・塩分補給を。
警戒	十分な水分・塩分補給と休息を
暑さ指数 25～28	運動や激しい作業の際は、定期的に十分な休息を。激しい運動は30分ごとに休憩。
注意	水分・塩分補給を忘れずに
暑さ指数 21～25	激しい運動、重労働の際は熱中症の危険性が高くなる。 体調の変化に注意し、運動の合間には積極的に水分・塩分補給を。
ほぼ安全	喉が渇く前に水分補給を
暑さ指数 21未満	一般的に熱中症の危険性は低いが、適宜、水分・塩分補給を。



② 熱中症警戒アラートってなに？

参考：環境省「熱中症予防サイト」

環境省と気象庁が、熱中症予防対策のため、令和3年から全国対象で運用を開始。

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、暑さ指数予測値や予想最高気温、具体的に
取るべき熱中症予防行動等が情報として発信される。

「熱中症予防情報」LINE 配信について

暑さ指数、熱中症警戒アラートは、ニュースや
天気予報など報道機関からも発表されますが、
環境省や気象庁のサイトでも確認できます。

また、LINE で公式アカウント「環境省」とも
だち登録すると、暑さ指数・熱中症警戒アラート
の発表をLINE で受け取ることができます。

LINE 通知の
登録はこちらから↓



チェック

本日、7月11日(火)の
むつ市の「暑さ指数」は…

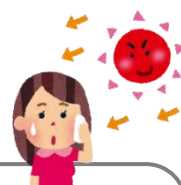
25.0 (警戒)

(15時現在)

田高祭当日(土日)も、蒸し暑
くなりそうです。

暑さ指数をチェックして、熱中
症予防行動を意識しましょう！

暑い夏の 日焼け対策！日焼けはやけど？



「日焼け」は「やけど」の一種。やけどはその深さによって3段階に分けられ、日焼けは「Ⅰ度（軽度）」または「Ⅱ度（中度）」に分類されます。

Ⅰ度（軽度）…皮膚の表面が炎症を起こし、肌が赤くなりヒリヒリとした痛みを感じる

Ⅱ度（中度）…皮膚の深いところまでやけどが達しており、水ぶくれができる

あなたはどっち？ 赤くなる人、黒くなる人

赤くなる日焼け「サンバーン」

- ・肌が紫外線に当たってすぐに変化が現れる
- ・肌が赤くなり、2～3日経つと赤みが消える
- ・肌が炎症を起こしている状態で、ヒリヒリとした痛みが出る
- ・ひどい場合は水ぶくれになることも…

黒くなる日焼け「サンタン」

- ・赤くなったあと、黒くなるのが一般的
- ・赤くならずすぐに黒くなる人もいる
- ・紫外線から体を守ろうとする防衛反応により大量のメラニンが作られ、肌が黒っぽくなる
- ・黒みが消えるまでは数週間～数ヶ月かかる
- ・ほとんど痛みは感じない



日焼け止めの効果



効果が高いほど肌への負担が大きくなります。
日に当たる時間や場面に合わせた使い分けがオススメ！

SPF

「紫外線UV-B」を防ぐ効果を表します。

紫外線UV-Bとは？

短時間で人体に有害な作用を引き起こす紫外線。日焼け、シミ、皮膚がんの原因となる。

「SPF30」などと表記され、数値が大きくなるほどUVB防止効果が高くなります。最も防止効果が高いものは「SPF50+」です。

PA

「紫外線UV-A」を防ぐ効果を表します。

紫外線UV-Aとは？

UV-Bほど有害ではないものの、長時間浴びた場合、肌に蓄積的なダメージを与える。

「PA++」などと表記され、「+」の数が多くなるほどUVA防止効果が高くなります。最も防止効果が高いものは「PA++++」です。

保護者の方へ

学校管理下でのケガ等による医療費の申請について

令和5年4月～むつ市18歳以下 医療費無償化となりました【子ども医療助成制度】

授業中や登下校中などの学校管理下でのケガ等により、医療機関を受診し、医療費総額が5,000円以上（医療点数500点以上）になった場合、スポーツ振興センターの医療費給付の対象となります。

申請の手続きをすると、窓口負担金+1割分の見舞金が給付されます。

「子ども医療助成制度」の利用により、窓口負担がない場合も、1割分の見舞金は支給されますので、申請をお勧めいたします。

申請の対象となる場合は、申請書類を渡しますので、保健室までお知らせください。

