

健やか駒女

だより

No.4

令和3年 7月7日(水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

7月7日の七夕の夜、みなさんはどんな願いをしますか？保健室では、みなさんが健康に過ごせることが一番の願いです…。梅雨に入り、不安定な天気が続いていますが、体調に気を付けて過ごしてくださいね。また、夏休みは規則正しい生活を心がけましょう！

トピック1 夏本番！！「熱中症警戒アラート」って知ってる？

熱中症警戒アラートとは？

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、熱中症予防行動を効果的に促すためのものです。

環境省の強み



「暑さ指数」運用実績
各省・各種団体とのネットワーク

気象庁の強み



防災気象情報のノウハウ
確率された伝達経路



令和3年4月より全国で開始！

熱中症警戒アラート



熱中症警戒アラート発表の基準

暑さ指数 (WBGT) が 33 以上になると予測した場合にニュースやラジオなどで発表！！

暑さ指数 (WBGT) とは？

人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標です。



| 暑さ指数 (WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 | 日常生活における注意事項 | 熱中症予防運動指針 |
|-------------|-------------------|------------------------------------|--|
| 31℃以上 | | 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 運動は原則中止 特別の場合以外は運動中止する。 |
| 28～31℃ | すべての生活活動でおこる危険性 | 外出時は炎天下を避け、室温の上昇に注意する。 | 厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険が高いので、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。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は、運動を軽減または中止。 |
| 25～28℃ | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。 | 警戒 (積極的に休憩) 積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動は、30分おきくらいに休憩をとる |
| 21～25℃ | 強い生活活動でおこる危険性 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 | 注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症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。 |

熱中症予防行動

- ① 外出はできるだけ避け、暑さを避ける。
- ② のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。
- ③ 不要不急の外出は控える。
- ④ 昼夜問わずエアコン等を使用して部屋の温度を調整する。
- ⑤ 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をする。
- ⑥ 適宜マスクを外す。(人との距離をとること)



※環境省 HP 参考

トピック2 コンタクトケースエコ活動始めました！

この活動は3つの社会貢献に繋がっています。

- ・空ケースの再資源化による環境保全
- ・障がい者の自立・就労支援
- ・(公財)日本アイバンク協会への寄付



回収場所 保健室前
※空のアルミシールは外してください。どこのメーカーのケースでも大丈夫です！ご協力お願いいたします。



トピック3

夏休み中に受診しましょう！

「医療機関受診連絡票」をもらった人は、必ず受診し、結果を記入してもらったものを保健室に提出してください。

また、受診連絡票をもらう前に受診した人や、定期的に受診している人は、保護者の方に結果や経過等を記入していただき、保健室に提出してください。

なるべく夏休みの期間を利用して受診するようにしましょう。

その他、健康診断結果に関すること、
受診に関する事で相談のある人は、
保健室に来てください。



トピック4

知っていますか？

おしゃれ障害

きっとみなさんが大好きな『おしゃれ』ですが、実はこんな危険が潜んでいます。

「かわいいから」「安かったから」「ほかの人もやってるから」という軽い気持ちで手を出さないようにしましょう。



カラーコンタクトレンズ

手軽に手に入ることから、使用している人がとても増えているカラーコンタクトレンズ。量販店やネットで販売されているものの一部では角膜に酸素が届かないものやコンタクトレンズの色素が落ちてしまうもの、不衛生で細菌が付着しているものなども出回っています。

『角膜炎』『結膜炎』最悪の場合は『失明』することも十分に起こりえます。



ヘアカラー



染毛剤には多くの化学物質が使われており、アレルギー反応によってかなりの頻度で痒み、皮膚炎(かぶれ)を起こします。ひどい場合には全身の湿疹、さらには呼吸困難を起こす危険性もあります。



ピアス



ピアスを付けることにより、金属アレルギーを起こすことがあります。これにより、赤く腫れたり、かぶれたり、ケロイドができたりします。手ごろなおしゃれのようですが、「体に穴をあける」行為です。様々なトラブルが起こり得ることを理解しましょう。

トピック5

相談しづらいカラダの悩み…

産婦人科医の先生がLINEで聞いてくれます

オリモノがいつもと違う

月経痛が重い、辛い

月経不順が気になる

避妊方法、ピルについて詳しく知りたい

誰にも言えないカラダの悩み、ある人はいませんか？

LINEで産婦人科医の先生に無料相談ができます。LINE友達追加はこちらから→



HPも見てみてね☺

[女子高大生のための産婦人科オンライン](#)