



保健室だより 9 月号

令和 8 年 9 月
上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

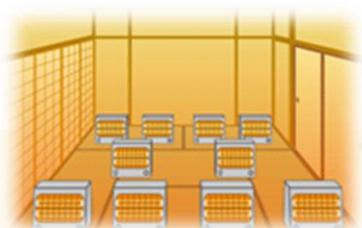
まだまだ厳しい暑さが続いています。熱中症から身を守るため、引き続き体調管理を意識しましょう。
また、7月末には熊本県で地震が発生し、8月には各地で豪雨災害が発生しました。災害はいつ、どこで起こるかわからないからこそ、普段から「もしも」に備えておくことが大切です。

今月号では、暑さから身を守る工夫と、災害が起きた時に困らないための備えについて紹介します。

残暑を上手に乗り切ろう！

真夏の暑さは電気ストーブ約 10 台分！

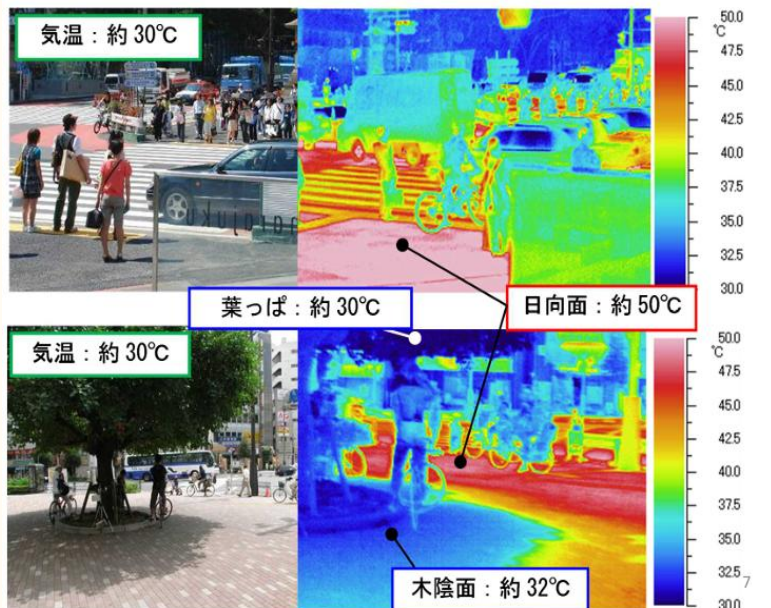
気温 33℃＝体を感じる暑さも 33℃とは限らないんです。環境省の資料によると、真夏の正午、気温約 33℃の街では、太陽の光や暑くなった道路・壁からも熱を受け、歩行者が受ける熱が 6 畳ほどの部屋で電気ストーブ約 10 台分に相当することがあります。想像するだけでも暑いですね！



暑さに負けないヒントたち

☆日陰を上手に利用する

下の写真は、日向と日陰の路面温度を比較した図です。その差、なんと約 20℃。気温は同じなのに、足元ではこんなにも差が生まれています。ちょっとした信号待ちや、登下校の時など、日陰を積極的に使って、暑さから体を守ってください。



環境省「まちなかの暑さ対策ガイドライン」より

☆ミストの力を借りよう

上宮では、夏の期間、渡り廊下の下辺りにミストが設置されています。水が蒸発するときに周りの熱を奪う「気化熱」の働きで、暑さを和らげることができます。暑い日の登下校や体育終わりなどの移動の際に、上手に活用してみてくださいね！



☆ハンディファンを正しく使おう

顔に風を当てている人をよく見かけますが、ハンディファンは首や手首など血管が皮膚の近くを通る部分に風を当てるとより効果的です。暑い日は風だけに頼らず、ミストや濡れタオルなども活用して、体を効率よく冷やしましょう◎



災害時も健康を守るために

～ライフラインが止まるとどうなる？～

起こること

健康への影響

あると安心なもの

水道

が止まると…

- ・手洗いうがいができない
- ・歯みがきができない
- ・トイレが使いにくくなる
- ・お皿洗いが困難になる
- ・洗濯ができない

- ・感染症にかかりやすくなる
- ・口の中のトラブル(虫歯・歯周病など)
- ・トイレを我慢して脱水になることも
- ・皮膚トラブル

過去の震災では、衛生状態が悪くなったトイレを避ける為に水分を控え、脱水症状になる人も…。

- ウェットティッシュ
- 使い捨て下着
- 簡易トイレ
- 口腔ケアシート
- ラップ

食器にラップを敷いて使うと、洗いを減らせます◎

電気

が止まると…

- ・エアコンが使えない
- ・冷蔵庫が止まる
- ・スマホの充電ができない
- ・暗い所は明かりがなく危険

- ・夏は熱中症のリスク、冬は低体温症のリスクが高まる
- ・食中毒の危険性
- ・情報が得られないことへの不安感
- ・転倒やけがのおそれ

手回し式・ソーラー式など、停電時にも充電できるタイプもあります！

- 懐中電灯
- 乾電池
- 冷却グッズ
- カイロ・ブランケット
- モバイルバッテリー
- クーラーボックス

ガス

が止まると…

- ・調理ができない(温かいご飯や汁物が作りにくくなる)
- ・お湯が出ないため、シャワーやお風呂が冷水になる

- ・偏った食事により、体調を崩しやすくなる
- ・体を十分に温めることができず、疲れやすくなる
- ・ストレスの増加
- ・睡眠の質が下がる

食物アレルギーがある人は、自分が安心して食べられる非常食を備えておきましょう

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- ドライシャンプー
- 大判ボディシート
- レトルト食品・缶詰
- 湯たんぽ



私が 8 年前の大阪北部地震で被災したとき、SNS からガスボンベの配給や、無料開放されている温泉施設等の情報を得ました。普段使っている SNS が、いざという時に自分や大切な人を守るための情報源になるかもしれません◎(情報は、公式情報もあわせて確認してくださいね)