

# 保健だより 9月号

令和5年度  
丹原高等学校  
生徒保健委員会



9月1日は『[防災の日](#)』です。災害といえば、地震を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、近年、地球温暖化の影響でゲリラ豪雨による風水害も増加しています。

みなさんの自宅には、防災バッグはありますか。災害が発生した時に、すぐに避難ができるよう、防災バッグを準備し、中身を定期的に点検しておきましょう。

## 防災バッグの中身

- ・ 飲料水、保存食
- ・ 防寒具、着替え
- ・ ライト、ラジオ
- ・ 救急用品、衛生用品 … 等

## 「ローリングストック」を知っていますか？

備蓄の保存食を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す保管方法のことです。

消費期限の短いものでも、この方法でしたら備蓄でき、飲料水や普段食べ慣れているもので行うと無駄がなく便利です。



防災の日を機会に、自宅の防災バッグや保存食の期限を確認してみましょう。

2年3組保健委員（岡田）

## 保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「柔軟剤 香りで体調不良の相談増加なぜ？」NHK ニュース WEB 特集 2023. 8.1

柔軟剤などの強い香りを感じると、頭痛やけん怠感、吐き気、動悸などの体調不良を訴える人が増えています。専門家が柔軟剤の成分を詳しく分析すると、マイクロカプセルと言われる化学物質が検出され、体調不良との関係を調べる研究が続いています。

消費者庁が運営する「消費者ホットライン」などには 2022 年度、柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がしたなどの相談がおよそ 200 件寄せられ、「その香り 困っている人もいます」と題した啓発ポスターを作成し、困っている人がいることに理解を求めています。



柔軟剤の香りによって体調不良を起こす場合は、本人が気を付けるだけではなく、周囲の人たちの配慮が必要だと思いました。自分にとっていい香りでも、他の人に不快な思いをさせることもあるので、これから気を付けたいです。

また、安全性を確認して販売することも大切だと思いました。

2年3組保健委員（藤原大）

暑いですね！

運動会にむけて熱中症情報・対策を確認！

## WBGT 「暑さ指数」

熱中症の危険度を判断する環境条件の指標です。

気温だけでなく、湿度、輻射熱(ふくしゃねつ)から算出します。

※ 輻射熱とは、日射しを浴びた時に受ける熱や照り返しの熱です。

湿度            輻射熱            気温  
7            :            2            :            1            = 暑さ指数 (WBGT)



気温が同じでも、湿度が高い日の方が、熱中症の危険がアップします。

## 熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報です。

暑さ指数の値が 33 以上と予測された場合、県単位で発表します。

- 暑さ指数は、保健委員が毎日清掃時に計測し、保健室横の廊下に掲示しています。
- 熱中症警戒アラート発令時も掲示をしていますので、チェックしてください。

## 運動会での【失敗あるある】を紹介します

!運動部引退後の3年生  
現役のつもりでリレーを走ると



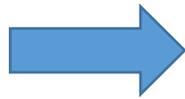
- ・酸欠で倒れる
- ・太腿部の肉離れ

!応援のリーダー、着替えに時間を  
かけすぎて、昼食を食べなかった



- ・午後からは熱中症でダウン

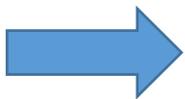
!飲み物は自販機で買おうかな



- ・売り切れです～



!日焼け止めを足に塗り忘れた



- ・膝上だけ真っ赤!  
やけど状態に!

しっかり準備し、安全で楽しい運動会にしましょう