



茨城県立日立工業高等学校定時制

あっという間に夏休みですね！みなさん、ぜひ普段できないことに挑戦してみてください。忘れられない思い出を作ってみてくださいね。私は今でも高校生の夏休みは覚えていますよ！9月に元気に登校して、先生たちに色々な話をぜひ聞かせてくださいね！



## WBGT ってなに？

熱中症の危険度を示す数値を**暑さ指数(WBGT)**と言います。WBGTは、気温や温度、輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう！

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
危険(31以上)	全ての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
厳重警戒(28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒(25以上28未満)	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
注意(25未満)	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には熱中症の可能性もあり

「日常生活における熱中症予防指針」(2022)参照

## 夏の「冷え性」に注意！

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。

夏の冷え性  
予防の  
ポイント



❗ 冷房の効き過ぎを避けよう  
設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はおりましょう。



❗ 冷たいものとり過ぎに気をつける  
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



❗ お風呂は湯船につかる  
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

## チャレンジ！ アウトメディア

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



WB1	食事の時はテレビを消す
WB2	寝る1時間前からメディアを使わない
WB3	夕方以降はメディアから離れる
WB4	メディアは、1日1時間以内にする
WB5	1日中、メディアのスイッチオフ