

GW が終わり、初夏の陽気ですね。朝晩はまだ涼しいですが、日中は日差しが強く、今年も熱中症の心配をしなければならない季節がやってきました。本校では、時間ごとに WBGT 値を測定し、基準を超える場合には、外遊びや外体育を中止しています。本格的な夏になるまでには、まだ時間がありますが、今のうちから体を暑さに慣れさせておくことも、熱中症予防につながります。熱中症にならないよう、各ご家庭でもご配慮をお願いします。



WBGT 値とは、熱さ指数のことです。単なる気温のことではなく、**気温、湿度、輻射熱の3つの要素**を合わせた、熱中症の危険度を判断するための値です。

以下の基準を元に、学習活動や休み時間の活動の可否を判断していますので参考にしてください。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。 熱中症の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。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

はじめよう!!

ねっ ちゅう しょう

熱中症

たい ざく

対策




規則正しい生活



こまめな水分補給



バランスのよい食事



風通しのよい服装



ぼうしをかぶる

「あせをかく力」で熱中症予防を！

暑さや運動などによって体に熱がこもって体温が上がった状態や、あせをかいて体の水分が不足した状態が続くことによって、熱中症を起こすことがあります。

熱中症は、めまいやほきけ、けいれんなどの症状のほか、意識を失うなどの重い症状が出る場合もあります。

熱中症を予防するために、暑くなる前から外遊びや運動をしてあせをかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、“あせをかく力”をつけましょう。

運動と水分補給で“あせをかく力”をつける

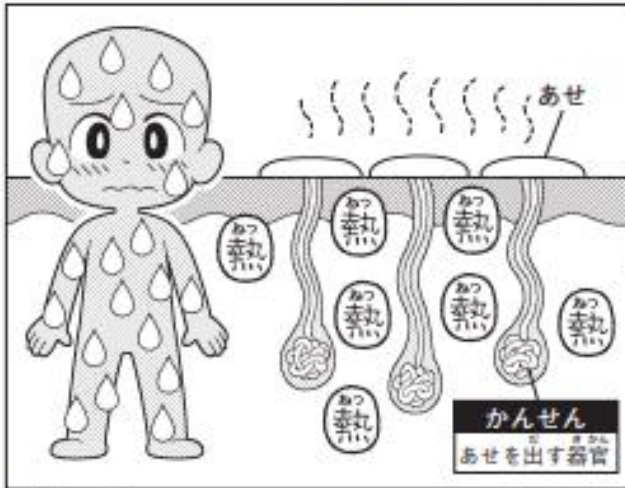


- 最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出くらいの軽めの運動にする
- 日がたつごとに運動時間を長くしていく
- 服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る

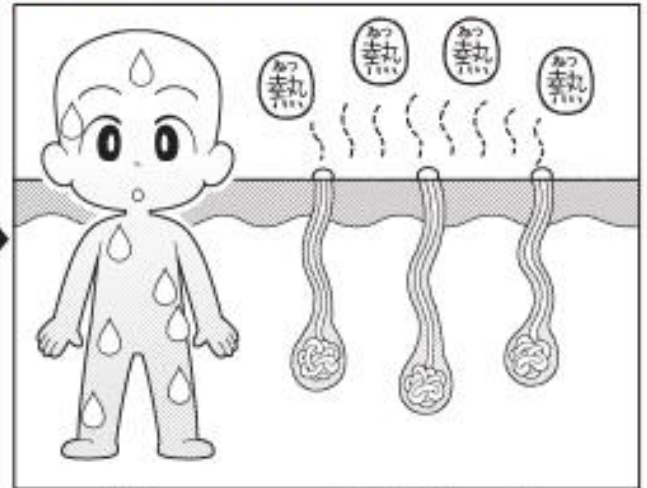
- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかり食べて塩分を補給する



≡ 蒸発したあせによる体温調節 ≡

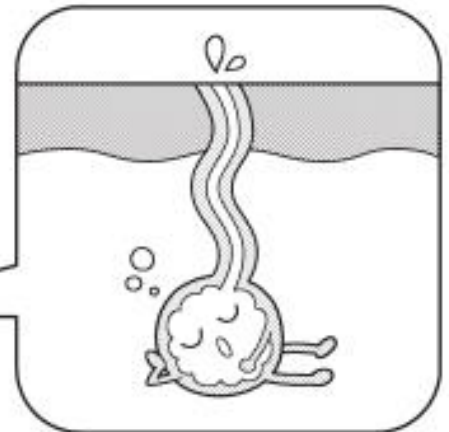


体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮膚の表面に広がります。



あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がり続けるのを防ぎます。

快適過ぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。

たくさんあせをかいたら着がえよう

たくさんあせを吸収して服がぬれている状態だと、あせが蒸発しづらくなり、体の熱が外に出ていかなくなります。

たくさんあせをかいた後は、服を着がえましょう。

