

ほけんだより

熱中症予防

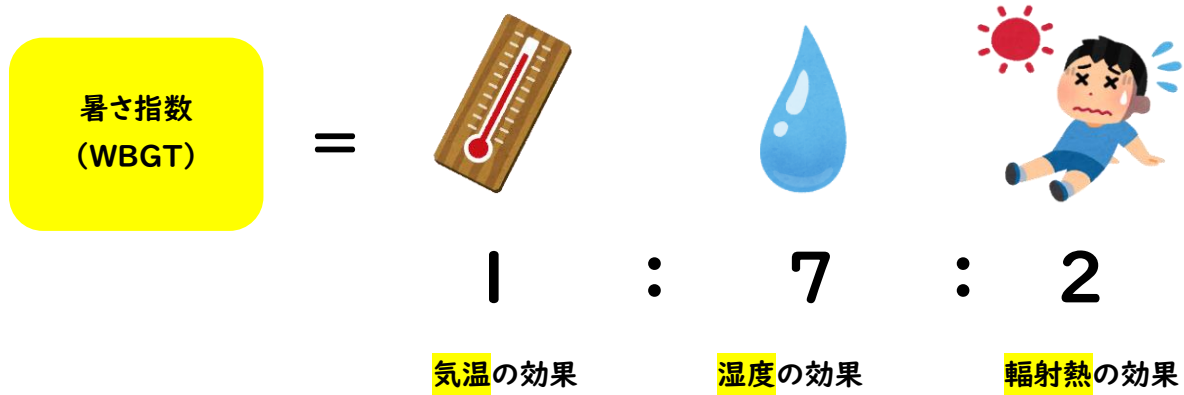
No.11 令和6年7月2日

大柿中学校保健室

暑さ指数(WBGT)とは何か知っていますか？

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響のおおきい、**気温** **湿度** **輻射熱**の3つを取り入れた温度の目印のことです。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数の情報を提供しています。暑さ指数は、乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計による計算値を使って計算されます。

※ 輻射熱とは、日ざしを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。



| 気温 | 暑さ指数 (WBGT) | 熱中症予防運動指針 | | |
|--------|-------------|---|-------------------------|--|
| 35℃以上 | 31 以上 |  | 危険! 運動は原則中止 | 特別の場合以外は運動を中止する。 |
| 31~35℃ | 28~31 |  | 嚴重注意 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(体力が低い・普段運動をしない)は運動を軽減・または中止する。 |
| 28~31℃ | 25~28 |  | 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・塩分を補給すること。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 24~28℃ | 21~25 |  | 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 <small>ちようこう</small> 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 こまめに水分補給 | 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。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。 |

熱中症における学校の事前対応について（別紙通知を確認してください）

- 暑さ指数(WBGT)が31℃以上の時間帯は、全ての運動(体育・部活動・昼休憩中の外遊びなど)を屋内外問わず中止とします。
→環境省の予報に合わせて、部活動の予定が変更になることがあります。
その都度、クラスや学校メールでお知らせします。
- 暑さ指数(WBGT)については、環境省「熱中症予防情報サイト」にある江田島市に最も近い地点(呉)の指数を参考とします。また、学校でも計測機器を用いて屋内外で計測し、その指数を基に判断します。
- 暑い中運動を実施する場合は、30分おきの休憩、水分・塩分補給、健康観察を徹底します。

熱中症の症状

軽症 → 重症

| | | |
|--|---|---|
|  立ちくらみ・めまい 足がつる など |  頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など |  たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など |
|--|---|---|

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。