

ほけんだより☆7月

愛媛県立川之石高等学校
—7月号—

蒸し暑い日が続くようになってきました。暑さはこれからが本番です。熱中症にならないようにするには、とにかく予防が大切です。みなさん一人一人が熱中症予防のための準備と行動をとるようにお願いします。

1学期の健康診断の結果をお知らせしています。受診が必要な人は、夏休みの間に必ず受診しておくようにしましょう。2学期からも元気に学校生活を送れるように準備をお願いします。



直射日光をさける



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



WBGT については裏面で確認を。

運動前にWBGT
(暑さ指数)の
チェックを!

激しい運動は暑さに慣れてから



体調がすぐれない場合は無理せず休む



熱中症の応急処置!

水分と塩分を補給する(経口補水液)

うちわなどであおぐ

日陰で休む

首、脇、足の付け根を冷やす

足を少し高くする

意識がない、呼びかけに答えない、受け答えがおかしい場合は、ためらわずに119番し、救急車を呼びましょう。

【熱中症警戒アラートについて】

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想された際に、熱中症予防行動を促すための情報です。

熱中症警戒アラートが発表されたら、危険な暑さを避け、水分補給や休息をとるだけでなく、外出はなるべく控え暑さを避ける、屋外や空調のない部屋での運動は、原則中止や延期をするなど積極的な熱中症予防行動をとるようにしましょう。

水の事故を防ぐための注意点

水の事故は、いったん事故が起きると命に関わる可能性が非常に高いです。海や川などの自然環境の特性を理解し、危険な場所、危険な行為を知って水の事故を防ぎましょう。

- 体調がすぐれないときや睡眠不足のときは水遊びを控える
- ライフジャケットを着用する
- 「危険」「遊泳禁止」などの場所を確認し、近づかない
- 悪天候が予想されるときは無理せず中止する
- 水の流れの変化や深さなどに気をつける
- できるだけ大人と行動する

溺れたなど、もしものときには

“浮いて待て”!

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る



手は水面より下にする

着衣を着た状態で水難事故に遭遇した際に、できるだけ体力を使わないように救助を待つことで、生還できる可能性を高める自己救命策です。

暑さ指数(WBGT)について

毎日、南教棟入口、保健室前にも掲示していますので、要チェック！！



川之石高校に一番近い地域の暑さ指数予測地点は「瀬戸」です。
ビニールハウスや体育館の予測も見ることができます。

$$\text{暑さ指数 (WBGT)} = \text{気温} 1 : \text{湿度} 7 : \text{輻射熱} 2$$

暑さ指数とは熱中症を予防することを目的として提案された指数です。単位は気温と同じ「℃」で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数は①湿度、②日射・輻射（日射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。温度が高い物からはたくさん出ます。）、③気温の3つを取り入れた指標です。

環境省「熱中症予防情報サイト」から地域の暑さ指数の実況と予測を見ることができます。

教室や体育館、武道場の温湿度計でも暑さ指数（危険、嚴重警戒、警戒、注意）を確認できます。
暑さ指数を活動の目安にしながら、自分の体調に応じた熱中症対策を行っていきましょう。

【日常生活に関する指針及び運動に関する指針】

（参考：環境省熱中症予防情報サイト）

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活に関する注意事項	熱中症予防のための運動指針
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	【運動は原則中止】 特別の場合以外は運動を中止する。
嚴重警戒 (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する。	【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。
警戒 (25℃以上 28℃未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	【積極的に休憩】 熱中症の危険性が増すので、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。
注意生活 (25℃未満) 運動 (21℃以上 25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	【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。
ほぼ安全運動 (21℃未満)			【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。