

自分で熱中症を予防しましょう！！～家庭で行うこと～

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防することで発生や悪化を防ぐことができます。まずは、各自が日々家庭でできる予防を行い登校するようにしてください。

①朝食を摂って登校する。

朝食により栄養と水分を補給できます。朝食を摂らずに活動すると、体力低下や脱水症状から熱中症にかかりやすくなります。(始業前に体調不良で保健室を来室する人は朝食を摂っていないことが多いです。)

②十分な(質の良い)睡眠をとる。

睡眠不足は体温調節が上手くいかない(汗をかいて体の熱を逃がすことができない)状態を引き起こし、体に熱がこもり熱中症を起こしやすくなります。

③登校前の健康観察を行う。

風邪症状や下痢などの体調不良を起こしているときは、脱水や体力低下から熱中症を起こしやすくなります。学校での活動ができる状態であるか健康観察を行うようにしましょう。

④体調が悪い場合は、無理をせず休養や受診を行う。

⑤水分と塩分を補給できるもの(経口補水液やスポーツドリンクなど)を持参する。

夏は活動量が少なくても多くの汗をかきます。たくさんの汗をかいたときには、水分だけ摂取していると、体の塩分濃度が下がり、逆に熱中症を起こしやすくなるため注意が必要です。



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

自分で熱中症を予防しましょう！！～学校で行うこと～

①のどが渇く前にこまめに水分補給を行う。

②体調が悪い場合は無理をしない。

③体調が悪くなった場合は、早めに近くの教職員へ申し出る。

④マスクの着用に気をつける。

(熱中症への対応を優先。

マスク 熱中症 に 注意

マスクを外す場合は人との距離をとり、会話は控える。)

⑤暑さ指数を意識し、予防に努める。

のどが渇いていなくても水分補給を！

水分補給は



こまめに+少しずつ

夏休みの間に治療を済ませよう



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



暑さ指数(WBGT)について

保健室前にも毎朝、暑さ指数予測を掲示していますので、確認してくださいね。



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。

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。暑さ指数は人体と外気との熱のやりとりに与える影響の大きい、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。