

暑さがさらに厳しくなってきましたね。この時期、今までよりも一層気をつけていきたいのは、やはり熱中症です。熱中症は自分で防ぐことができます。もう一度、基本的な予防策を振り返り、実践して暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防×感染症予防

毎日、保健室横掲示板に「本日のWBGT 情報」を貼っていますので活動の参考にしてください。詳しくは裏面を見てください。

① できるだけ暑さを避ける。

屋外では日陰を利用したり、帽子をかぶったりして、できるだけ暑さを避けましょう。涼しい服装を心がけ、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。

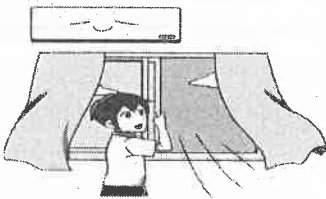


② こまめに水分補給をする。

のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。1日当たり1.2リットルが目安です。大量に汗をかいたときは塩分も必要なので、スポーツドリンクがおすすめです。学校にも塩分補給できるものを持参しておきましょう。



③ エアコン使用中も換気をする。

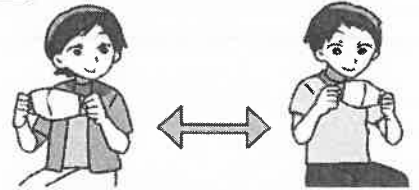


対角線上にある窓や戸を2箇所開けると効果的です。

**マスクを着けると、
熱中症のリスクが高まります!**

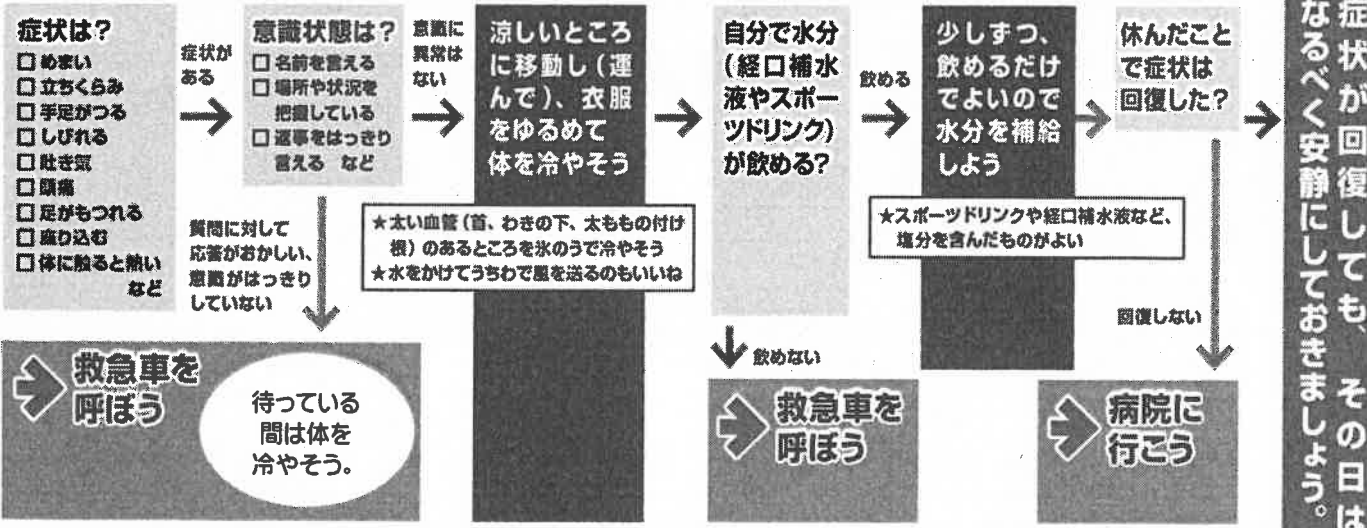
注意!!

※外すときは、人との距離に気を付けましょう!



マスクを着けていると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど体温調節がしにくくなります。マスク着用時に暑さで苦しいと感じたら、熱中症予防を優先し、マスクを外すようにしましょう。

熱中症かも...と思ったら



～保健委員より～ **担当2-3** 総 **雷から自分を守るための行動** 総

木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。

建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。

頭を下げる
両足のかかとを浮かせる

避難する場所がない場合は、身を低くして「雷避け」をする。

暑さ指数 (WBGT) について

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もできます。

川之石高校に一番近い地域の暑さ指数予測ポイントは「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。

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 (28~31℃)		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ため、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 (25~28℃)	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 (21~25℃)	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。