

暑い日が多くなってきました。体が暑さに慣れていない時期は、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、こまめに水分補給を行いましょう。また、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必要です。熱中症の危険と予防のポイントをおさらいしましょう。

その状態で運動すると…

## 熱中症のキケンあり!!

### ① 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調整する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

### ② 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。



運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も30分に1回は補給することが大切です。

### ③ 過度な運動

運動時の筋肉の熱生産量は、運動していない時の10~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

## 学校でもWBGTを計測します

7月の期末考査明けから WBGT の測定をします。暑さ指数が、31℃を超えると原則、運動中止です。

高校下足、高校職員室前、体育館に掲示するので、運動前に確認するようにしてください。



### 暑さ指数(WBGT)について

暑さ指数(WBGT) =



熱中症の危険度を判断する指標に暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度)があります。

暑さ指数(WBGT)は、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。

暑さ指数(WBGT)は、運動環境の指針として有効であると認められ、用いられています。温度や湿度などの複数の環境要素を合わせて測定しているため、場所や時間により、値が変動します。活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。

※ 指針の詳細は裏面に記載しているので、確認してください。

### 熱中症の応急処置について

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



※ 症状が改善しない、自力で水分補給できない場合は医療機関へ搬送する

暑さ指数 (WBGT)	気温 (参考)	熱中症予防運動指針	
31℃以上	35℃以上	<b>運動は原則中止</b>	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	31～35℃	<b>厳重警戒</b> (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・塩分を補給する。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
25～28℃	28～31℃	<b>警戒</b> (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。
21～25℃	24～28℃	<b>注意</b> (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。
21℃未満	24℃未満	<b>ほぼ安全</b> (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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など  
(公財)日本スポーツ協会ウェブサイト「熱中症予防のための運動指針」より

### 熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートとは、「今日(または明日)は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう」という情報です。

暑さ指数の予測値が33℃以上になる場合、前日17時頃及び当日5時に対象都道府県に対して、発表されます。

天気予報などで見ることもあるかもしれません。ぜひ参考にしてください。



健康診断で

**治療勧告のおたより**

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



※ 受診した後は、受診結果報告書を学校へ提出してください。