



ほけんだより 7月 July

2022年7月
初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

いよいよ夏本番ですね。暑さに慣れていないこととマスクをしていることで、通常よりも熱中症になるリスクが高くなっています。そこで、熱中症についての知識を身につけ、予防ができる自己管理能力を高めて、夏の学校生活を送ってください。適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切ですが、十分注意してくださいね。

熱中症とは...

高温多湿な環境下にいることで起こる様々な体調不良の総称です。軽症の場合には「立ちくらみ」や「筋肉痛」など、重症になると「全身の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもあります。

熱中症は、体が暑さに慣れていない時期(夏の初めや梅雨の合間など)や、気温があまり高なくても、湿度が高く、風の弱い蒸し暑い日にも起こりやすくなっています。

熱中症予防の4原則

暑さを避ける

- ・ 涼しい服装、屋外では帽子をかぶる
- ・ 外出や運動をする時間帯を考える
- ・ エアコンで室温・湿度を調整する
- ・ 日陰を利用する



こまめな休憩

- ・ のどが渇いていなくても水分補給をする
- ・ 汗をかいたら塩分補給もする
- ・ 保冷剤や氷を用いて身体を冷やす



体調管理

- ・ 睡眠をしっかり取る
- ・ 一日3食、きちんと食べる
- ・ 体調が悪い日は無理をせず休養する
- ・ 暑さに徐々に身体を慣らしていく



運動量は個人の条件を考慮する

- ・ 暑さに弱い人、久しぶりに運動する人など個人の条件に合わせてメニューを決める



※ 少しでも体調に異変を感じた場合は、すぐに運動を中止し、必要な処置をとる

暑さ指数(WBGT)について

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。

暑さ指数(WBGT) =



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。

※ 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	運動は原則中止 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℃	嚴重警戒 (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℃	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。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	24～28℃	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	ほぼ安全 (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

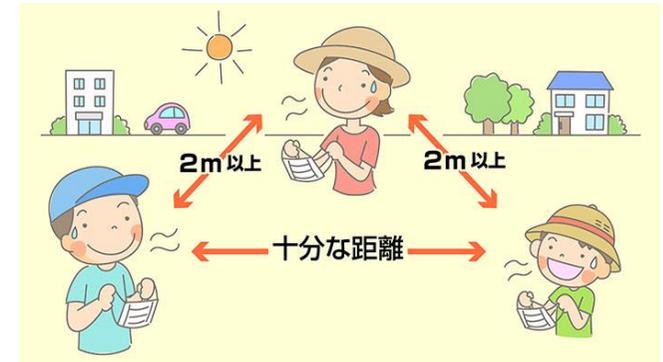
熱中症対策としてマスクを外す場合の注意点

夏場は熱中症防止の観点から、体育の授業や運動部活動、登下校の際はマスクを外すことが認められました。

ただし、注意点はしっかり守りましょう。

※ 人との距離を確保(目安2m以上)

※ 会話をしない



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。