



能登川高校 保健室発行 R6年7月

*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

*保護者の方にも読んでいただきましょう。

*本校HPにも掲載しています。

熱中症に注意して下さい！

★予防対策

1. 暑さを避ける！

- ・運動時や外出時は、「天気予報」「熱中症警戒アラート」「暑さ指数(WBGT)」を参考に、無理のない範囲で活動しよう。また、適宜休憩しよう。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出るときは、日傘や帽子を活用しよう。

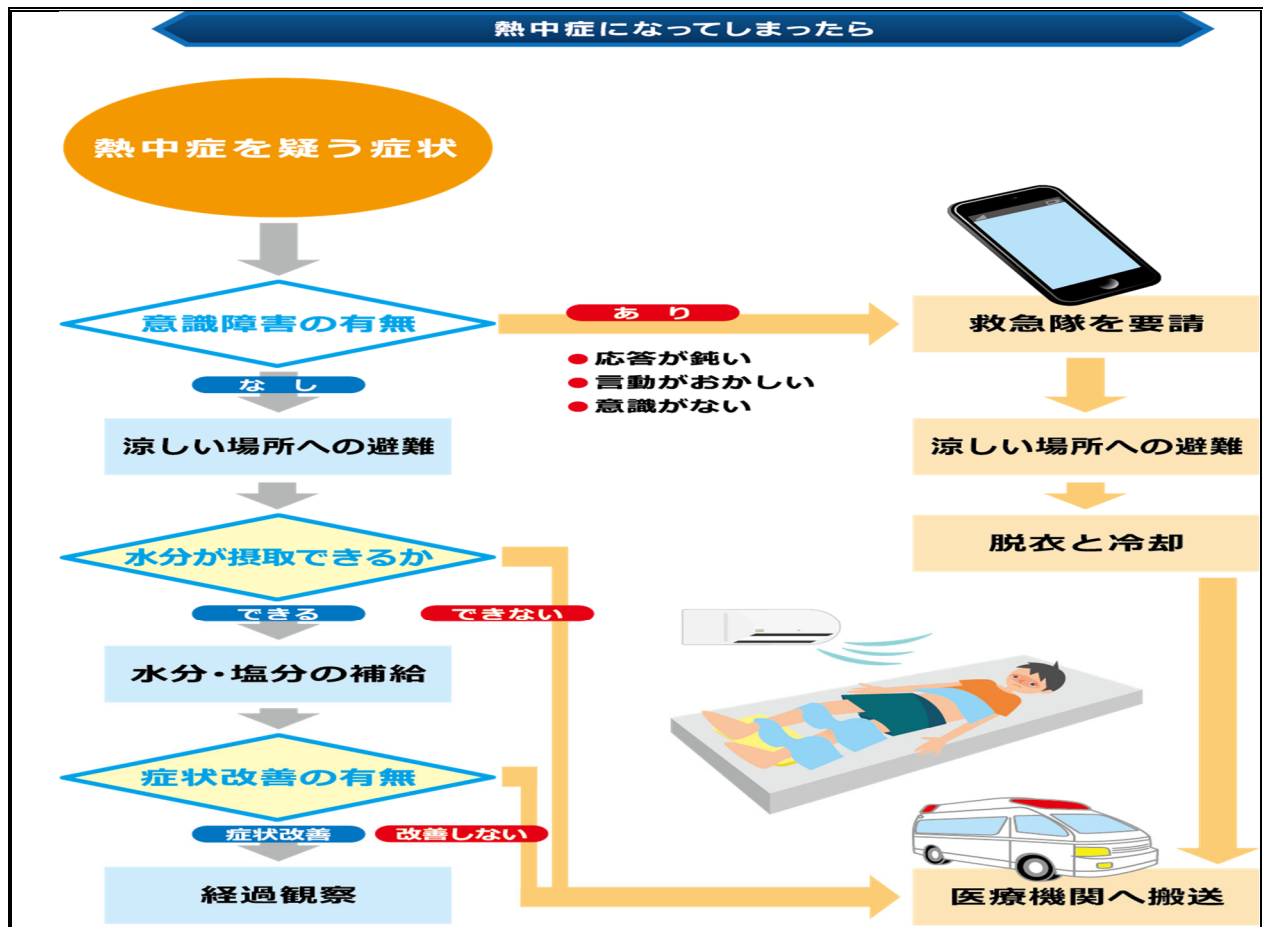
2. こまめに水分補給する！

- ・室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給しよう。

3. 日頃から体調管理を心がける！

- ・睡眠不足、食事抜きはやめましょう。

★応急処置



文化祭準備期間 ⇒ 換気や手洗いをして感染症（新型コロナ等）を予防しよう。

<暑さ指数を用いた指針>

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 ^(注1)	日常生活における注意事項 ^(注1)	熱中症予防運動指針 ^(注2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 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。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31℃ ^(注3)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 ^(注4) は運動を軽減または中止。
25~28℃ ^(注3)	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。	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℃	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。	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。

(注1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針捕捉:熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(注3) 28~31℃は28℃以上31℃未満、25~28℃は25℃以上28℃未満を示します。

(注4) 暑さに弱い人とは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

暑さ指数(WBGT)の 入手方法

お出かけ前、運動前にこれからの暑さ指数(WBGT)をチェック!
明日、明後日の暑さ指数(WBGT)予測値はこちらから入手できます。

環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp>



「熱中症警戒アラート等 メール配信サービス」★ご希望の方は、下記リンク・QRコードよりご利用ください。(リンク先はバイザー(株)のウェブサイトとなります) 下記サイトから「空メールを送信する」を選択して登録いただけます。

PC・スマートフォンから

<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

