

能登川高校 保健室発行 R7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。

危険な暑さ！ 身を守る行動を！ 熱中症に嚴重な警戒を！

～ 運動部員必見～

★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。
- ・冷房を積極的に活用しよう。外では、日傘や帽子を使用しよう。
- ・「手のひら冷却」で効果的に体温を下げよう。（体温を調節する血管がある手のひらを冷たいペットボトルや氷水などにつけたりして冷やす。）

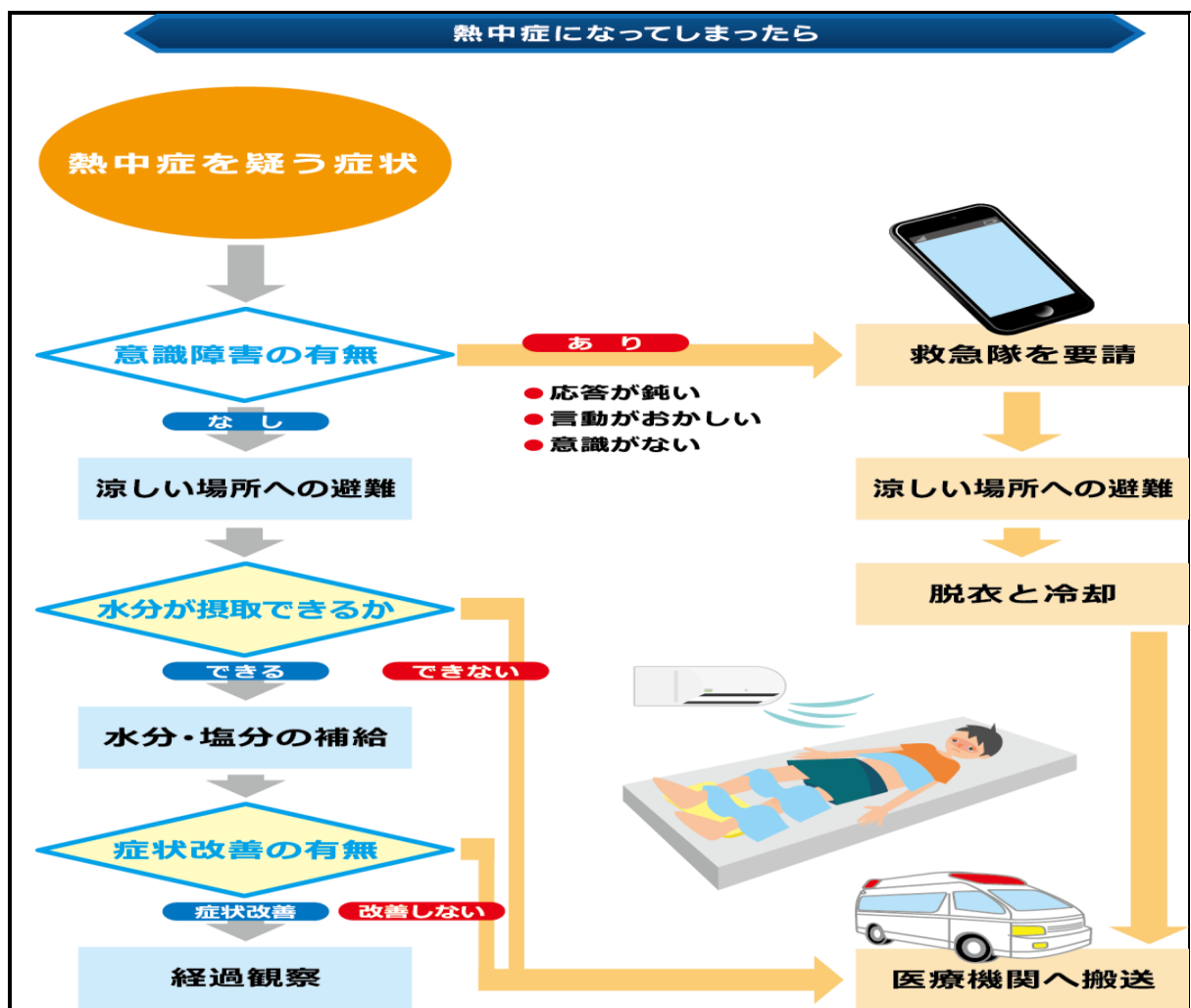
2. こまめに水分補給する！

- ・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、食事抜きはやめよう。

★応急処置



<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 る際は定期的に充分に 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 憩を取り適宜、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>



クリック



「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>