



能登川高校 保健室発行 R5年7月

*「ほけんだより」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

熱中症を予防しよう！

1. 暑さを避けよう！

- ・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！

- ・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. 日頃から健康管理しよう！

- ・睡眠不足、食事抜きはやめましょう。

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック② 意識がありますか？

いいえ

はい

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

熱中症警戒アラート

全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境**になると予想される日の

前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが
発表されました。
明日は熱中症予防行動を
徹底しましょう。



防災
無線



SNS

熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、
最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことが出来ます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



**エアコンを適切に
使用しましょう**



●昼夜問わずエアコン等を
使用して温度調節をしましょう。



**外出はできるだけ控え、
暑さを避けましょう**



●熱中症を予防するためには暑さを
避けることが最も重要です。
●不要不急の外出はできるだけ
避けましょう。



**熱中症のリスクが高い方に
声かけをしましょう**



**外での運動は、原則、
中止/延期をしましょう**



●高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、
障害者等は熱中症になりやすい方です。
これらの熱中症のリスクが高い方には、
身近な方から、夜間を含むエアコンの使用や
こまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



●身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて
屋外やエアコン等が設置されていない屋内
での運動は、原則、中止や延期をいましょう。



**普段以上に「熱中症予防行動」
を実践しましょう**



**暑さ指数 (WBGT) を
確認しましょう**



●のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
(1日あたり1.2Lが目安)
●屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保
できる場合は通気マスクを必ずしましょう。
●涼しい服装にしましょう。

●熱中症を予防するためには暑さを
避けることが最も重要です。
●不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、
熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

<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大きい。 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)	生活活動でおこる危険性	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、同指針掲載表「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) 暑さに弱いとは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れない人など。

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>



