

ほけんだより7月

福江中学校
保健室 No.3
令和5年7月3日

熱中症にご注意ください

環境省から発表されている田原市の熱中症危険指数（WBGT）は、『**嚴重警戒**』を示す日が多くなってきました。また、来週からは気温も上がってくる予報です。夏休みに入り、部活動で体を動かす時間も増えてくるこの時期、熱中症には十分注意しましょう。

熱中症になると、完治まで一カ月程度かかることや死んでしまうこともあり、大変危険です。下記のことにご注意を、熱中症を予防しましょう。また少しでも症状がある場合はすぐに休養を取り、適切な塩分と水分の補給をしてください。

<熱中症予防の原則>

- 1 屋内外に関わらず、こまめに水分や塩分を補給する。
(1Lにひとつまみの塩を。スポーツドリンクも利用しましょう。水分は多めに用意しよう。)
- 2 運動は急に始めるのではなく、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく。
- 3 服装は軽装にする。
- 4 屋外では、できるだけ日陰で過ごす。直射日光に当たるときは、帽子を着用し暑さを防ぐ。
- 5 体調がすぐれないときは、無理せず、すぐに申し出る。

6 十分な睡眠と、朝食をしっかりとって活動に参加する。



中学生では8～10時間の睡眠が必要です。
朝食は主食を必ず食べましょう。できれば野菜や肉・魚なども一緒に食べましょう。熱中症の予防のためには、朝食で水分もとるといいでしょう。みそ汁や野菜スープなどもおすすめです。

先生方も水分補給の時間や休憩時間をとるなど、みなさんの体調には気をつけて活動を行っています。しかし、自分の体調は自分にしか分からないことも多いです。「いつもと違うな」「気持ち悪い」など熱中症を疑うような症状があったら、**無理をせず、すぐに近くの先生に報告**しましょう。学校では、氷や食塩・塩分タブレット、OS-1等を用意し、応急処置ができるようにしています。必ず申し出てください。

暑さ指数(WBGT)とは…?

暑さ指数の単位は気温と同じ「℃」で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい、気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。その中でも湿度が重要な指数になっており、湿度が高いと汗を放出しにくくなり、熱中症のリスクが高まります。保健室の入り口付近に掲示してあるので、暑さ指数に注意をしながら生活しましょう。

