

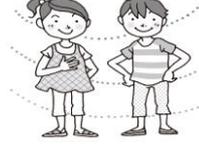
# ほけんだより 6月

横田中学校 保健室  
(NO4) R7. 6

## 熱中症を ふせごう!

まだ、体が暑さになれていないこの時期も、熱中症になりやすいです。今の時期から熱中症を予防しましょう。

### 熱中症をふせぐには…

 <p>こまめに水分をとろう</p>	 <p>外に出るときは、ぼうしをかぶろう</p>	 <p>日かげや、すずしいところで休けいしよう</p>
 <p>体調がわるいときは、運動をひかえよう</p>	 <p>ゆとりのある風通しのよい服を着よう</p>	 <p>早ね早起きをして バランスよく食べよう</p>

## WBGT を確認しましょう!

WBGT とは…

気温・湿度・輻射熱の3つの要素で熱中症の危険度を表す指数のこと。熱中症の危険度を確認し、危険度が高いときには、運動をやめる、休憩を増やす、水分をとるなど暑さ指数に応じた対応を行うことが大切です!

気温 (参考)	暑さ指数 WBGT	危険度	運動
35℃以上	31以上	危険	原則中止
31～35℃	28～31	嚴重警戒	激しい運動は避け、よりこまめな水分・塩分補給をする
28～31℃	25～28	警戒	積極的に休憩
24～28℃	21～25	注意	積極的に水分補給
24℃未満	21未満	ほぼ安全	適宜水分補給

写真の中にあります！探してみてくださいね！

# 横田中学校の WBGT 計はどこにあるの？

○職員室前

○体育館



## 熱中症<sup>☀️</sup>について知っておこう！

\* 急に暑くなってきましたね。温度25℃以上、湿度60%以上の環境下で長い時間運動したり、その場に長く居たりすると、身体の中の水分が不足して汗が出なくなり、体温の調節がうまくできなくなります。のどが渇いて頭が痛くなったり、顔があかくなったり、ぐったりしていきます。その状態を熱中症といい、気温が高くなる午後（1時～4時頃）に起こりやすくなります。



### 熱中症

☆おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い・ない
- ▶ 日差しが強い

☆おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

○こんな症状があらわれたら注意！

無理をしないことが大切です！

- ・汗が止まらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がぼーっとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）

### 熱中症の 重 症 度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事が無い
- まっすぐ歩けないなど



保護者様へ

こまめな水分補給をするために、毎日水筒を持参するよう呼びかけをお願いします。