



令和8(2026)年7月

大阪市立南百済小学校
保健室

梅雨^{つゆ}が明けると、いよいよ夏本番^{なつほんばん}！暑さ^{あつさ}が厳しくなり、夏バテ^{なつばて}や熱中症^{ねつちゅうしょう}などが起こりやすいので、注意^{ちゅうい}が必要です。こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}と十分な休息^{じゅうぶんきゅうそく}を心がけ、体調^{たいちょう}に気をつけて、楽しく夏^{なつ}をすごしてくださいね。



熱中症^{ねつちゅうしょう}の原因^{げんいん}は 3つの不足^{ふそく}!?

睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}

睡眠不足^{すいみんふそく}だと汗^{あせ}をしっかりかけなくなると、体温^{たいおん}の調節^{ちょうせつ}がうまくできなくなるよ。毎日^{まいにち}しっかり寝よう。



水分^{すいぶん}不足^{ふそく}

夏^{なつ}はたくさん汗^{あせ}をかから、体^{からだ}の水分^{すいぶん}が足り^{たり}なくなるよ。こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}をしよう。



運動^{うんどう}不足^{ふそく}

運動不足^{うんどうふそく}だと体力^{たいりよく}が落ちて熱中症^{ねつちゅうしょう}になりやすくなるよ。朝^{あさ}や夕方^{ゆがた}など涼しい時間^{すずじかん}に軽い運動^{かるうんどう}をしよう。



熱中症^{ねつちゅうしょう}にならないように自分の体^{じぶんからだ}の調子^{ちょうし}を考えて行動^{かんがこうどう}しましょう

夏^{なつ}かぜに注意^{ちゅうい}！

夏^{なつ}はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房^{れいぼう}の効きすぎた部屋^{へや}で過ごしたり、おなかを出して眠^{ねむ}ったり、冷たいものを摂^とり過ぎたりすると…！自分^{じぶん}でも気がつかないうちに、体が冷え^{ひえ}冷え^{ひえ}状態^{じょうたい}になってしまいます。

寒暖差^{かんだんさ}（涼しい屋内^{すずおくない}と外の暑さ^{あつさ}の差^さ）も、体調^{たいちょう}を崩^{くず}す原因^{げんいん}になります。くしゃみや鼻水^{はなみず}が出たら、夏^{なつ}かぜかも!? 「寒い〜」^{さむい〜}「体を温めて!」^{からだをあたためて!}という体^{からだ}の声を素直^{すなお}に聞いて、自分自身^{じぶんじしん}を大切^{たいせつ}にしましょう。



知っている? WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉^{ことば}を聞いたことがありますか? WBGTは、熱中症^{ねつちゅうしょう}を予防^{よぼう}するための目安^{めやす}です。

「暑い」というと、気温^{きおん}が高いことだと思^{おも}うかもしれませんが、WBGTは、気温^{きおん}だけでなく、私^{わたし}たちの体^{からだ}や健康^{けんこう}に大きく関係^{かんけい}する周りの状態^{じょうたい}（湿度^{しつど}、日射^{にっしや}、気流^{きりゅう}）も考え^{かんが}合わせて作^{つく}られています。

WBGTが28（**厳重警戒**）をを超^こえると、熱中症^{ねつちゅうしょう}になる人が急^{いそ}に増^ふえるとされています。暑い時季^{あつじ}は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報^{てんきよほう}などで確認^{かくにん}するようにしましょう。



WBGT 指数^{しすう}と熱中症^{ねつちゅうしょう}予防^{よぼう}運動^{うんどう}方針^{ほうしん}

WBGT 指数 ^{しすう}	熱中症 ^{ねつちゅうしょう} 予防 ^{よぼう} 運動 ^{うんどう} 方針 ^{ほうしん}
31℃以上 ^{いじょう}	運動 ^{うんどう} は原則 ^{げんそく} 中止 ^{ちゅうし}
28 ~ 31℃未満 ^{みまん}	厳重警戒 ^{げんじゅうけい} （激しい運動 ^{げんじゅうけい} は中止 ^{ちゅうし} ）
25 ~ 28℃未満 ^{みまん}	警戒 ^{けいけい} （積極的 ^{せつぎよくてき} に休憩 ^{きゅうけい} ）
21 ~ 25℃未満 ^{みまん}	注意 ^{ちゅうい} （積極的 ^{せつぎよくてき} に水分補給 ^{すいぶんほきゅう} ）
21℃未満 ^{みまん}	ほぼ安全 ^{あんぜん} （適宜 ^{てきぎ} 水分補給 ^{すいぶんほきゅう} ）

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症^{ねつちゅうしょう}予防^{よぼう}運動^{うんどう}指針^{しんしん}」