

# 7月のほけんナビより

令和4年7月発行

大阪市立東中学校

保健室

毎日、暑い日が続いています。もうすぐ1学期が終わり、夏休みが始まりますね。暑さに負けず、1学期を元気に終えられるよう、体調管理に十分注意してほしいと思います。



## 熱中症に注意！暑さ指数(WBGT)を知っていますか？？

『暑さ指数』 … 気温、湿度、輻射熱（日差しや地面等からの熱）からなる熱中症の危険性を示す指標。（2022、環境省、熱中症予防サイト）



(青) 安全	(水色) 注意	(黄) 警戒	(橙) 嚴重警戒	(赤) 危険
21未満 適時水分補給	21~25 積極的に水分補給	25~28 積極的に休息	28~31 激しい運動は中止	31以上 運動は原則中止

つまり…『暑さ指数』をみれば、どれくらい熱中症に警戒するべきかわかります。

### I 階 第2階段前の掲示板に、毎日、時間別の暑さ指数をお知らせしています。

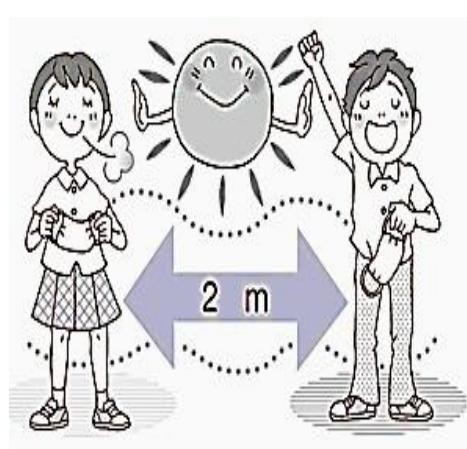
ぜひチェックしてみてください。

⚠️ 水分補給は、のどが渇いていなく  
ても、積極的に行いましょう。



#### マスク熱中症に注意！

- 友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
- 「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



その状態で運動すると…

# 熱中症のキケンあり！

## キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動しているときの10～15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。



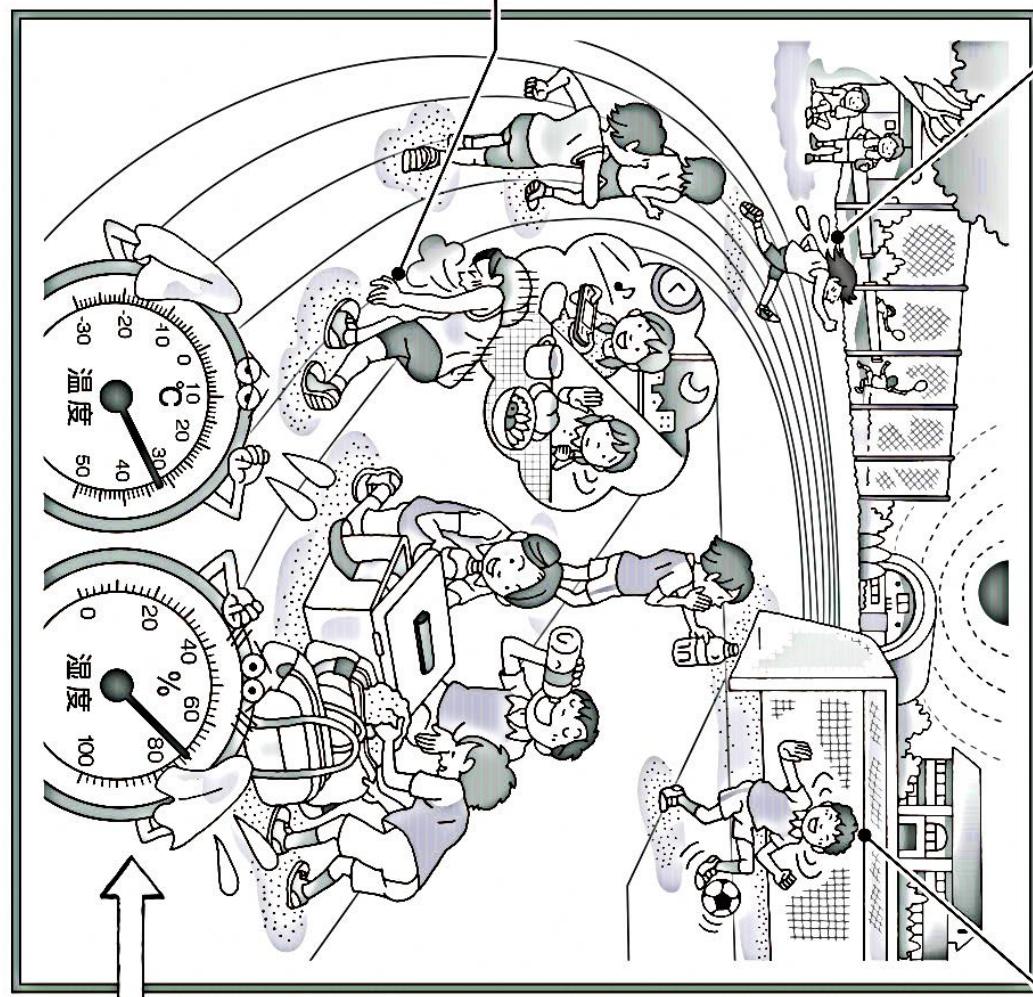
暑い日は過度な運動は禁物です。  
こまめに休憩しましょう。

## キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく動かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。  
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



## キケン！ 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。



運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

## 熱中症は “湿度”にも注目！

温度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

