

ほけんだよい

令和5年度
7月3日(月)
せらひがし小学校
保健室

ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ごう!

もうすぐ梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。

高温多湿である梅雨明けが最も熱中症リスクが高いといわれ

ています。熱中症を未然に防止して、元気に楽しく過ごしましょう!

せらひがし小学校では、熱中症未然防止のために、環境省の指針に従って暑さ指数が基準値を超えると炎天下での活動を中止して、室内で過ごすことになっています。外で遊べないのは残念ですが、自分の健康を守るためにとっても大切な行動です。

どのような基準で外遊びができなくなるのでしょうか…?



あつ しすう 暑さ指数(WBGT)とは…

人間の体の熱バランスに影響の大きい、3つ要素を取り入れた指標。

熱中症の危険度を判断する基準として、環境省が平成18年から情報を提供しています。



暑さ指数(WBGT)は、気温と同じ単位(°C)で表されますが、気温だけではありません。

湿度が影響する割合が最も高くなっています。

31°を超えたら、屋外での活動は中止します!



湿度が重要な理由…

湿度が高いと…

汗が蒸発しない。→体温が下がらない。→体に熱が溜まり、熱中症になる。

人は体温の上昇とともに汗をかきます。汗が蒸発するときに皮膚表面の温度を奪って涼しく感じます。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しなくなり、体温を下げられず体に熱が溜まり、熱中症になってしまいます。

大丈夫?

そのひと言で救える命がある!

もっと外で遊びたい! いっぱい練習してサッカー上手になりたい!

がんばり屋さん、自分でも気づかぬうちに無理しがち。

もしもつらそうな友達がいたら、あなたが声をかけてあげてください!

しんどそうだけど大丈夫?



ちゃんと水分とってる? いまから休憩しよう!

あなたのひと言が、友達の命を救うかもしれません。自然に声をかけ合える雰囲気をみんなで作っていきましょう!

ねっちゅうしょう たいしょほうほう 熱中症の対処方法「FIRE」



- F(Fluid)
水分補給: 水やスポーツドリンク、経口補水液などで水分をとる。
- I(Ice)
冷やす: 涼しい場所に移動する。
氷や保冷剤で首や脇の下を冷やす。
- R(Rest)
安静: 症状がおさまるまで、涼しい場所でゆっくり休む。
- E(Emergency)
119番通報: 呼びかけても返事がないときや意識がもうろうとしているときはすぐに119番!



日常生活における指針

WBGT	注意事項
危険 31°C以上	外出はなるべく避け、涼しい室内で移動
嚴重警戒 28~31°C	炎天下を避け、室内は室温の上昇に注意
警戒 25~28°C	運動や激しい作業のときは十分に休息をとる
注意 25°C未満	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

運動における指針

気温(参考)	WBGT	注意事項
35°C以上	危険 31°C以上	運動はへ原則禁止
31~35°C	嚴重警戒 28~31°C	激しい運動は中止
28~31°C	警戒 25~28°C	積極的に休憩
24~28°C	注意 25°C未満	積極的に水分補給
24°C未満	ほぼ安全	適宜水分補給