

7月 保健だより

岩国市立平田中学校 保健室

令和6(2024)年度 7月 No.4

マスク 熱中症 に 注意

梅雨明け(7月頃)から、熱中症の症状を訴える人の発生率が高くなります。突然の気温上昇や蒸した暑い日などに、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいということを意識して活動してほしいと思います。

熱中症の発生条件

熱中症とは、体の中と外の「暑さ」によって起こる体の不調です。暑い中で活動していると、汗をかいて水分などが失われます。また、たくさんの熱が発生するため、上手に熱が体の外に出ず、体の中にこもってしまう状態も危険です。熱中症は、下の3つの発生条件によって起こるリスクが高まります。



汗が蒸発しにくい



体から熱が逃げない



体温が上がる

熱中症を予防するポイントは?

その日の気温を チェックする



気温に合わせた服を 着、寒すぎる室内ではカーディガンを羽織るなど工夫をしよう。

体調を チェックする



睡眠不足や朝食を食べないと熱中症になりやすいよ。朝、自分の体調をチェックしよう。

汗をかきやすい 体をつくる



汗を上手にかけ る人は、体温調節も上手。軽い運動、お風呂に入る習慣づくりをしよう。

こまめな 水分補給をする



1回に飲む量は少なくてもいいので、何回かに分けて、こまめに補給するようにしよう。

汗は体の冷却器です!

人は寒暖に関係なく、一定の体温を保っていないと健康でいられません。特に夏は気温とともに体温も上昇するので、熱を体外へ出す必要があります。この調節作用をしているのが汗です。汗は体の表面で蒸発するときに熱をうばって(気化熱)、体温を下げるのです。



無理をせず 休憩する



しっかり睡眠をとる



体を動かして 暑さに慣れる



室内も!

こんな場所でも熱中症に注意!



こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝食を食べない



朝食を食べないで、朝から活発な活動をしたとき、体に力が入らず気分不良になった。こんな経験はありませんか!

夜ふかし



寝不足が続くと、頭痛・めまい・気分不良などを起こしやすい。こんな経験はありませんか!

冷房の効き過ぎ



冷房のかかった室内で長時間過ごした後、いきなり気温差のある暑い外で活動を始め、だるさを感じたことはありませんか!

暑さに慣れていないとき



・休み明けの部活動で急に激しく体を動かす
・普段しない合宿などに参加する初日など
日頃の生活環境とは違う活動に参加した時に体調を崩したことはありませんか!

熱中症の応急処置!

水分と塩分を 補給する(経口補水液)

うちわなどで おおぐ

・吐く場合もあるので、顔を横向きにする。
・体温を測る。



首、脇、足の付け根を冷やす

足を少し高くする

涼しい場所に移動させる。本校は、夏休み中の部活動時の休憩には、調理室と技術室を【クーリングシェルター】として解放しています。

意識がはっきりしない場合は、すぐに「119」で救急車を呼ぶ。

裏面に続く

暑さ指数「WBGT」ってなに？

暑さ指数(WBGT)という言葉を知っていますか？ これ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要素を取り入れた環境温度の指標です。暑さ指数(WBGT)が「28℃」を超えると熱中症患者発生率が急上昇するといわれています。

暑さ指数(WBGT) = 気温の効果 1 : 湿度の効果 7 : 輻射熱の効果 2

湿度が高い場所では「汗」が蒸発しにくいので、体から熱を発散することが難しくなります。そうすると「熱中症になるリスク」は高まるので、「暑さ指数」では「湿度」が重要な指標になります。

熱中症予防対策として、下の【熱中症指数計】で午前・午後・部活動時に屋外で測定しています。



7月1日(月)から、【熱中症指数計】の測定結果を職員室前廊下の「熱中症予防掲示シート」に記入し、屋内外の運動・活動時の目安として「熱中症予防運動指針」に従って対策を行っているところです。



表3-1 熱中症予防運動指針 出典：日本スポーツ協会

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	熱中症予防運動指針	
31以上	27以上	35以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28～31	24～27	31～35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
25～28	21～24	28～31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩をとる。
21～25	18～21	24～28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	18未満	24未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。
- 乾球温度(気温)を用いるときは、湿度に注意する。湿度が高いときは1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

*暑さに弱い人： 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

「危険」・・・原則、部活動は中止
★涼しい室内に移動して、水分・塩分を補給する。(15分程度休憩・健康観察後、下校)

「厳重警戒」・・・激しい運動は中止
★10分～20分おきに日陰等で15分程度休憩し、水分・塩分の補給を行う。

「警戒」・・・積極的に休憩
★30分おきに休憩(10分程度)をとり、こまめに水分・塩分の補給を行う。

「注意」・・・積極的に水分補給
★適宜休憩をとり、運動の合間に積極的に水分・塩分の補給を行う。