

# 9月 保健だより

## ～熱中症予防～

岩国市立平田中学校 保健室

令和7(2025)年度 9月 No.5

夏休みも終わり2学期が始まりました。学校生活リズムに切り替えて登校していますか。まだ猛暑が続く中で体が暑さに慣れていない状態では、熱中症を訴える人の発生率が高くなるということを意識して活動してほしいと思います。

### こんな人は熱中症になりやすい!♪

朝食を食べない人



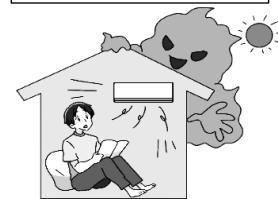
朝食を食べないで、朝から活発な活動をしたとき、体に力が入らず気分不良になった。こんな経験はありませんか！

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いきなり気温差のある暑い外で活動を始めていて、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

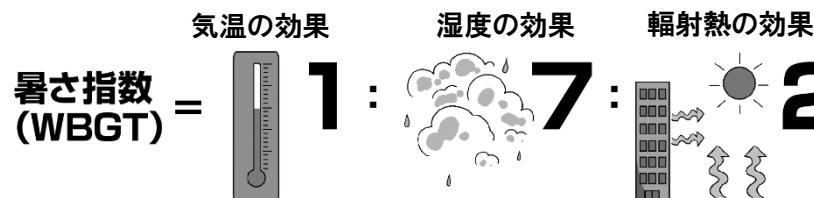


休み明けの部活動で急に激しく体を動かしたり普段しない合宿などに参加する初日など、日頃の生活環境とは違う活動に参加した時に体調を崩したことはありませんか！

### 暑さ指数「WBGT」ってなに？

暑さ指数(WBGT)という言葉を聞いたことがありますか？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°C」を超えると熱中症患者発生率が急上昇するといいます。また、湿度が高い場所では「汗」が蒸発しにくいため、「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・部活動などに屋内外で測定しています。



# 汗は体の冷却器です！

ヒトは寒暖に関係なく、一定の体温を保っていなければ健康でいられません。とく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熱をうばって(気化熱)、体温を下げるのです。ちなみに、かいたばかりの汗は無色無臭

汗の97%は水で、残りは塩分、各種ミネラル、乳酸などで、血しょう(血液から赤血球や白血球、血小板などを除いた液体部分)と同じ成分です。



### 汗と下着

暑いときは、汗が皮ふの表面を流れ落ちるようになります。下着はこの汗を吸収し、体温を調節し、皮ふ呼吸の働きを高め、皮ふの健康を守っています。毎日、清潔な下着を着ましょう。



### 汗と熱中症

とくに高温・多湿・無風の日は要注意！

暑さで体温が上昇し、汗で体の水分・塩分が失われると、急に意識がもうろうとして倒れてしまうことがあります。汗をかいた分だけ水分・塩分を補給することが大切です。



運動中はこまめに水分補給する！

たくさん汗をかいたらスポーツドリンク飲もう



通常の水分補給では水かお茶を飲もう

