

保健だより 7月

令和3年7月20日 筑西市立下館中学校 保健室



梅雨が明けて、急に暑い日が続いています。1・2年生は部活動に、3年生は最後の部活動とその先にある受験のために、熱中症に気を付けて元気で有意義な夏休みを過ごしてください。夏休みは家族とゆっくり過ごせる時間でもあります。日ごろできないお家の手伝いもしてみてください。

熱中症に注意

【熱中症とは】

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節のしくみが働かなくなり、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします

【暑さ指数（WBGT）】



暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的とした指数です。

単位は℃で示されますが、人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、①気温の効果②湿度の効果③輻射熱の効果の3つを取り入れた指数です。

暑さ指数（WBGT）は、運動環境の指針として有効であり、日本体育協会では「熱中症予防運動指数」とされています。

● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。

◇こんな症状があったら熱中症です。正しい処置を行ってください。

重症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある (痛い)
- 気分が悪い、ぼーっとする

重症度 II 度の症状がある場合は、医療機関へ搬送する。

重症度 II 度

- 頭がガンガンする (頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい (倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつける (けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

・涼しい場所へ避難しましょう。
・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
・自力で水分がとれなければ病院へ。
・必ず誰かがついて見守ります。



服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであけて、体を積極的に冷やしましょう。(脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。)
<チェック>
額や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう！



《お願い》

残念ながら、新型コロナウイルスの感染は続いています。引き続き、「新しい生活様式」：①身体的距離の確保（3密：密集・密接・密閉の回避） ②マスクの着用 ③手洗いの実施を取り入れた生活をお願いします。マスク着用による熱中症には、十分に注意してください。

夏休み中も健康管理のために、毎日健康チェックを行い『健康観察カード』の記入をお願いします。8月分は、三者面談時にお渡しします。