

保健だより



令和5年度
邑楽南中学校 保健室

熱中症対策号



暑い日が続いていますね。この時期は外にいると、

「自分が溶けてしまくんじやないか」と毎年思います。(必落けません)
こんなときいきいきと気がつけないのが「熱中症」です。重症になると、
命を落としてしまうこともあるので「注意が必須」です。

部活動や夏休み中のあせかけなど、セッかくの楽しい活動で、
熱中症にならないうえ、予防をしましょう!

どんなときに熱中症になりやすいの?

熱中症

- ・気温・湿度が高い
- ・風がない
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった

熱中症予防

- ・睡眠不足
- ・ごはんを食べない
- ・下痢をしている
- ・発熱している
- ・運動に慣れていない

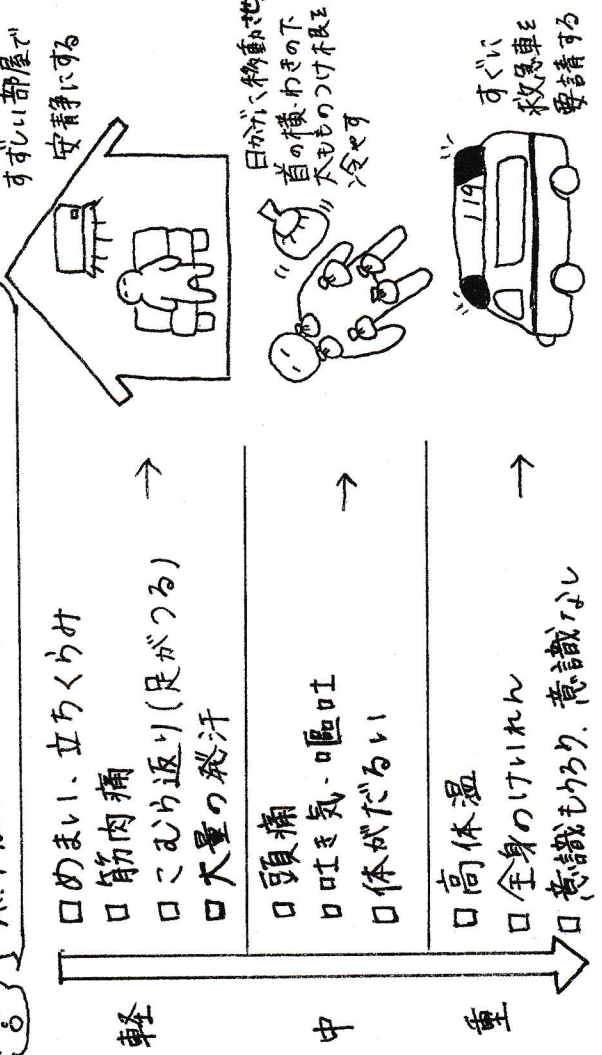
これはWBGT(暑さ指数)を測る機械です。WBGTをもとに活動を行ってもよいか判断します。暑い時期には、これを持った前原or教頭先生が、校庭や体育館に現れます。WBGTが高いときには、放送が入りますので、よく聞くようにしてください!

WBGT(暑さ指数)の指針

WBGT	熱中症予防 運動指針
31以上	涼しい屋内で過ごす
28~31	激しい運動は避ける
25~28	積極的に休憩をとる。
21~25	積極的に水分補給する。
21未満	適宜水分補給する

(参考:日本気象協会「熱中症予防運動指針(2019)」)

熱中症になるとどんな症状になるの?



熱中症を防ぐにはどうすればいいの?

水分補給

- ・のどが渴いたと感治前にこまめに水分をとる。
- ・たくさん汗をかいたときは塩分も補給する。(スポーツドリンクや経口補水液などが有効)

糖質も取りたい、汗をかいたらお茶も水を Good!!

休息

- ・運動するときは、こまめに休憩する。
- ・日かげに入る。
- ・体調の悪い日は無理をせずに休む。

規則正しい生活

- ・睡眠をきちんととる。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・適度に運動する。(暑くても弱めの時間や場所で行くこと)

服装の調節

- ・通気性のよい服を着る。
- ・日差しが強いときは帽子をかぶる。

体育の授業でかぶってOK! (トップライターの華美ではないもの)