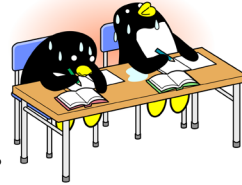


ほけんだよい

熱中症予防号 令和2年7月28日(火) 明石市立江井島中学校 保健室

熱中症予防対策×感染症予防対策を!

長かった梅雨も終わり、いよいよ夏本番です! 今年夏休みが短くなり、夏のうだるような暑いひざしの中で学校生活を送ることになり、熱中症が特に心配です。



暑さ指数(WBGT)を確認して、熱中症対策をしよう!

暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温** **湿度** **輻射熱**

の3つを取り入れた温度の指標です。*

※1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。

暑さ指数
(WBGT)

=



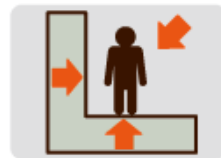
1

気温の効果



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果



暑さ指数(WBGT)は、気温と同じ単位(°C)だけど、気温だけではないんだね!

日常生活における指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28°C※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	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。

※(28~31°C)及び(25~28°C)については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

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°C以上	31°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31°C	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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28°C	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分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25°C	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。
24°C未満	21°C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。

※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 (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

暑さ指数が33°C以上となった時の対応について

- 臨時休業について
 - 午前7時に「熱中症予防情報サイト(環境省)の暑さ指数(WBGT)が33°C以上の場合は臨時休業とします。
 - 保護者の方には「すぐメール」及び「ホームページ」等でお知らせします。
- みなさんが学校にいる時に33°C以上となった場合について
 - 暑さ指数(WBGT)が31°C程度に下がる時間帯まで学校で待機し下校とします。
 - (1) 体育の授業 運動場・体育館・武道場での活動は、エアコンのある教室内でできる内容で実施します。
 - (2) 体育以外の授業 エアコンのある教室内で授業を継続する。エアコンのない特別教室では授業を行いません。
 - (3) 体育大会の練習 運動場・体育館での活動は、エアコンのある教室内でできる内容を実施します。
 - (4) 部活動 運動場・体育館・武道場での活動は、エアコンのある教室でミーティング等の活動を行います。



熱中症予防情報メール

登録用サイト



携帯用サイト

<https://service.sugumail.com/env>



※暑さ指数(数値は任意に設定できます)が設定値に到達したら、自動的にメールが届きます。



- 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

・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。



- 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

服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、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！



- 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

