

ほけんだより

令和4年6月27日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
養護教諭 井戸 睦

熱中症を予防しよう

期末考査が終わり、夏休みまであと1か月。天気予報を見ると、30℃以上の気温になる日が増えそうです。暑い日が続くと**熱中症**になる**可能性がグンと高まります**。熱中症は、命に関わる病気ではありますが、予防することができる病気でもあります。今年も熱中症について、理解を深め、一人ひとりが予防に努めましょう。

熱中症の原因

熱中症を引き起こす原因は一つではありません。様々な条件により、体が体温を調整することができなくなることで、引き起こされます。

原因1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなったなど

原因2 からだ

- 睡眠不足
- 疲労
- 風邪をひいている
- 体調が悪い時

原因3 行動

- 激しい運動や慣れない運動
- 水分補給をしていない

体調が悪い時は無理せず、先生や友達に伝えましょう。

熱中症の症状

自分で水分がとれない場合も、医療機関に相談し、受診しましょう。

	症状	対応
軽症	・めまい ・立ちくらみ ・大量の汗 ・体がつる	涼しい場所で安静にし、体を冷やす。
中等症	・頭痛 ・吐き気や嘔吐 ・だるさ	涼しい場所で安静にし、体を冷やすとともに、 <u>医療機関を受診する</u> 。
重症	・うまく話ができない ・意識がない	<u>救急車（119番）を呼ぶ</u> 。

水分補給のタイミング

水筒は毎日忘れずに！！

運動中は、汗で急に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間に2リットルの汗をかくこともあるため、こまめに水分補給をしましょう。なお、登下校でも熱中症になる可能性があるので要注意！！

- ① **運動前に水分補給をする。** ⇒汗や体の体温上昇を避けることができます。
- ② **運動中も必ず、30分に1回は水分補給をする。**

裏面に続く

暑さ指数 について

暑さ指数（WBGT）とは、熱中症の予防を目的とする指標のことを言い、①気温、②湿度、③輻射熱（日差しを浴びたときに受ける熱や地面、建物、人から出ている熱のこと）によって計算されます。単位は気温と同じ『℃』で示されます。この暑さ指数が28℃を超えると熱中症になる人が大幅に増えます。

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	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℃	28～31	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℃	25～28	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℃	21～25	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℃未満	21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

保健委員会では毎日、昼休みと放課後にWBGT指数を計測し、中央玄関前の掲示板でお知らせします。中央玄関前を通る時はぜひチェックしてみてください。

マスク着用と 熱中症予防

前回の『ほけんだより』でも掲載しましたが、気温や湿度が高くなるとマスクを着けていることで、熱中症になるリスクが高まります。体育の授業や部活動の活動中、など熱中症になる可能性がある場合は、マスクを外すようにして自分の体を守っていきましょう。

東京都教育委員会

夏のマスクは、熱中症に気をつけて！

マスクは重要な感染症対策のひとつですが、気温や湿度が高くなると、マスクをつけていることで熱中症になるおそれが高まります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外すことをおすすめします。

	身体的距離が確保できる 		身体的距離が確保できない 	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクの着用がおすすめ
会話をほとんどしない	マスクを着用する必要はない	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない

- ▶ 屋内とは、建物の中や地下街、公共交通機関の中など。
- ▶ 学校では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館を含め、体育の授業や、部活動で運動しているときは、マスクをする必要はありません。
- ▶ お年寄りとお会いするときや、病院に行くときなどは、マスクをつけましょう。

マスクを着用する必要がない場面の一例

ランニングなど
人と離れて行う運動

会話せず、距離をとった登下校時

屋内で個人で行う読書など

マスクを着用する場面の一例

試合の応援や声を出す場面

部室や更衣室などの利用時

食事の後の会話など