

熱中症対策をしましょう。

今年の夏は、いつもより早く気温が35℃を超える日が続いています。熱中症に注意が必要です。

7月8日(月)の生徒朝会で、保健委員から熱中症対策について話しをしました。脚本やスライド作り、演技や発表など総勢30人全員で作り上げました。寝不足やご飯抜き、風邪などの体調不良の時には、熱中症になりやすいです。生活リズムを整えて、体調管理をしっかりしましょう。



水分補給の仕方について

- ★喉が乾いたら一気に水分補給するのではなく、喉が渇いていなくてもこまめに補給する。
- ★運動するときには、運動前にも補給をして、少なくとも30分に1回は補給する。
- ★大量に汗をかいたときは、塩分を含むスポーツドリンクが有効です。

水分補給のしかた

こまめに補給



汗をたくさんかいた時
スポーツドリンク



運動時
30分に1回



熱中症の初期症状

- ★筋肉がつる、手足がしびれる、頭痛、めまい、吐き気。
- ★自力で水分が取れない場合には、救急車を要請する。
- ★熱中症は、運動していなくても、屋内でも起こります。

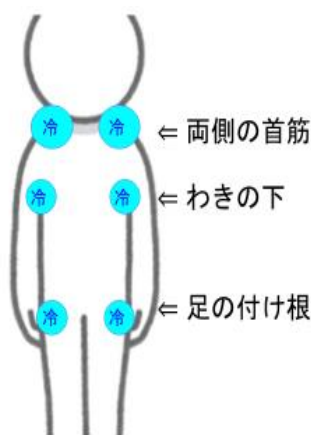
熱中症の初期症状



冷やすポイントについて

太い血管がとどまっている

- ★首筋
- ★両側のわきの下
- ★足の付け根



体調管理について

- ★バランスの取れた食事をする。
- ★睡眠をしっかり取る。



暑さ指数(WBGT)について

- ★気温や湿度、輻射熱、風(気流)の四つを総合して、暑さの値を示しています。
- ★WBGTが28℃を超えると熱中症になる人が増えます。

暑さ指数	
31以上	危険
28~31	嚴重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に使用しましょう



- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。



下着を着よう

最近下着を着ていない人を見かけます。暑いからだそうです。

下着はにのいの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。汗でシャツが透けているのは不衛生です。下着を着ているほうが涼しく感じるはずです。試してみましょう。

また、暑い中で長袖を着る人も多くいます。特別な事情がある人を除いて、半そでを着るなど、涼しくする努力もしましょう。



部活動中の熱中症予防に

カバヤ食品から、塩分チャージタブレット(スポーツドリンク味)の提供がありました。汗で失われる塩分とカリウムを補給するタブレットです。熱中症予防として、部活動中の生徒に配布します。必要ない場合には、受け取らなくても結構です。

本製品に含まれるアレルギー物質は「乳」です。

