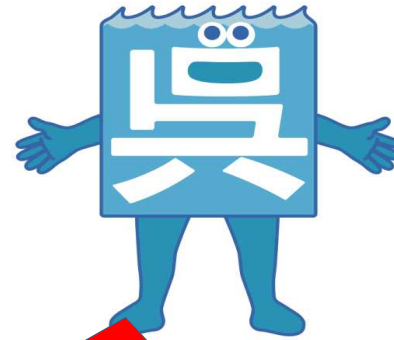


# ほけんだより

呉市立呉中央中学校 保健室



\*\*\* 呉中央中の熱中症指数を確認しよう \*\*\*



熱中症に  
気をつけてクレ

\*\*\* 「新しい生活様式」での熱中症予防対策 \*\*\*

## マスクは状況に応じてはずす

- 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で十分な距離がとれる場合ははずす
- マスク着用時は激しい運動はしない

## こまめに水分補給

- のどが渇いていなくても水分補給
- 大量に汗をかいたときは塩分も補給する

登下校時や体育の時間、部活動の練習中は、周りの人との適切な距離をとるなどの対策をしながら、マスクを外して活動してもいいことになっています。

後期棟下足場に  
熱中症指数を掲示して  
いるので見てクレ  
水分もしっかりとってクレ

## 熱中症予防の運動指針

表示	運動指針	熱中症指数
危険	原則運動禁止	31℃以上
嚴重警戒	激しい運動禁止	28~30℃
警戒	運動は30分ごと休息	25~27℃
注意	水分補給	21~24℃
なし		21℃未満

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

### 気象条件

- ◆ 暑くなりはじめの時期
- ◆ 急に暑くなった日
- ◆ 熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



### 体調

- ◆ 食事をきちんととっていないとき
- ◆ かぜや下痢の後
- ◆ 睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



### 環境

- ◆ 気温が高い
- ◆ 湿度が高い
- ◆ 日ざしが強い
- ◆ 風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症が起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



## これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

## さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!

## では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。