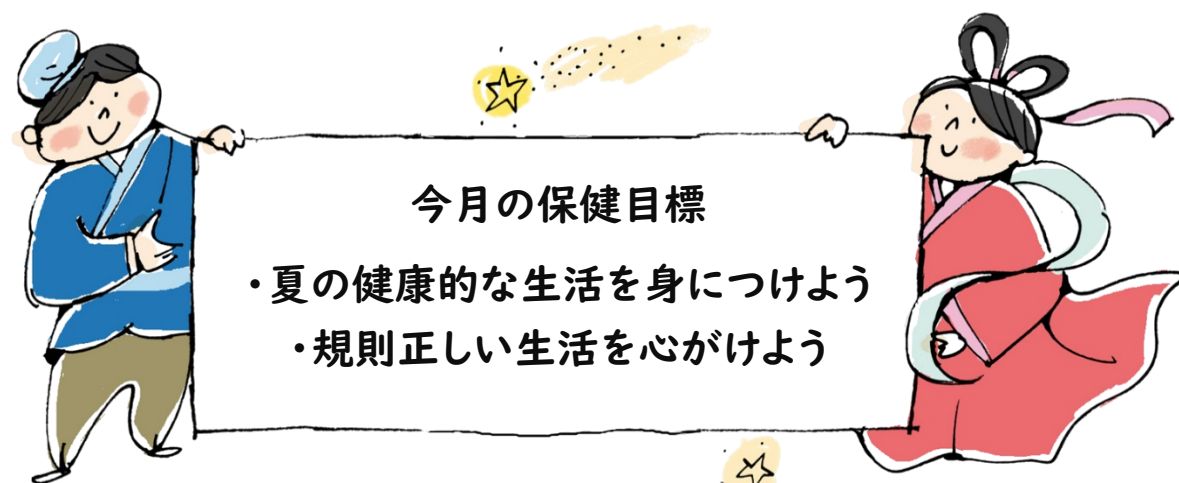


ほけんだより 7月

2023年7月3日 No.5
伊丹市立天王寺川中学校 保健室

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、徐々に体を慣らして体調を整えましょう。



暑さ指数 (WBGT) 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

＊輻射熱＊

日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	ねっちゅうしょうよぼううんどうしん 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。
31～35℃	28～31	げんじゅうけいかい 嚴重警戒 (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。

- ★暑さに弱い人とは・・・
- ・体力の低い人
 - ・肥満の人
 - ・暑さに慣れていない人

天中では毎日グラウンドで
★朝(8:40頃)
★昼(13:30頃)
に測定しています。
その日のWBGT予報と記録
は保健室の掲示板に掲示しています。

暑さに負けるな！



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のホームページや公式 LINE を登録しておくと、この情報を受け取ることができます。



環境省
熱中症予防情報サイト



環境省
LINE アカウント