

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2025年7月1日 No.5



暑さ指数(WBGT)は、気温や湿度、^{ふくしゃねつ}輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。毎日天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31℃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高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	危険(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。
28~31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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分おきに休息を取り水分・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。
25~28℃	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充分に休息を入れる。	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。
21~25℃	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。	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。熱中用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。

~今月の保健目標(7・8月)~

- ①夏の健康的な生活を身につけよう
- ②規則正しい生活を心がけよう

数字で見る

熱中症対策



97,578人

2024年5月~9月の全国における、
熱中症で救急^{はんそう}搬送された人の数(累計^{るいけい})

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えていました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%で、3~4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることが分かります。



1.2L

1日に飲料で^{せつしゅ}摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん^{あせ}汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、食事を^め抜いたりしないようにしましょう。



~2%

「のどが^{かわ}渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い^{だっすい}脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に^{すて}予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



35℃以上

^{もうしょび}猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35℃以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に!



5時・17時

熱中症^{けいかい}警戒アラートの発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、^{かんきょうしやう}環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が^{ずいしやう}推奨されます。外出もできるだけ^{ひか}控えましょう。