

ほけんだより

奥越明成高等学校 保健室
2025.6.2 NO.3



熱中症を予防しよう！



予防①

◆日頃の健康管理をしっかり！

体調不良時は、熱中症の危険度がUP!!

睡眠不足、朝ご飯を食べていない
疲労、下痢、発熱 など



予防②

◆水分(+塩分)補給は計画的に！

こまめに水分補給
のどが渇く前に水分補給

尿の色をチェックしよう。
色が濃い、尿の量が少ない
ときは危険信号。

予防③

◆休憩をとる！

こまめな休憩
早めの休憩

この時に顔や腕を
水でぬらすだけで
も効果的。

これは熱中症のはじまりです



さらに症状が進むと・・・

- 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、水分補給しましょう。



- 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
ワキの下、足の付け根
を冷やしましょう。症状
がよくない時は、**救急車**
を**呼ぶ！**



スポーツ時の水分補給のめやすは、運動前後、運動中（15分から30分ごとに）にこまめにしっかりと！！
水分のほか、塩分やミネラル(OS1や2倍程度に薄めたスポーツドリンクなど)を補給する。
熱中症は気温・湿度・風速・直射日光などが関係し、同じ気温でも湿度が高い梅雨時期などは、危険性が
高まる。
過去に熱中症になった人や暑さに慣れていない人も注意が必要！！



暑さ指数(WBGT)

って、何だろう??



暑さ指数(WBGT)とは、気温と湿度と輻射熱を取り入れた指標で熱中症予防に用いられる。一般に**暑さ指数が28を超えると熱中症患者が著しく増加する**といわれている。**熱中症警戒アラートは暑さ指数の値が33、熱中症特別警戒アラートは暑さ指数の値が35を超えると予測された場合に発表**される。

暑さ指数(WBGT)は、環境省のHPを参考にしましょう。
暑さ指数21未満が望ましいとされている。

【環境省HP】 https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php



