

保健だより

青龍祭や県北総体など6月は行事が盛りだくさんでしたね。まだ疲れが残っている人がいると思いますが、もうすぐいよいよ夏本番がやってきます。疲れた体に夏の暑さは要注意です。熱中症になるリスクが高まります。疲れをとることを意識しつつ、以下の内容を参考に予防に努めましょう！

熱中症を予防しよう！

1. どうやって予防する？

規則正しい生活をしよう

寝る時間が遅かったり、朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症のリスクが高まります。規則正しい生活を送り、健康な体を作りましょう。



こまめに水分補給しよう

体温を下げるためには、しっかりと汗をかき、汗が皮膚表面で蒸発して身体から熱を奪うことができるようにすることが重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分です。のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。



服装を工夫しよう

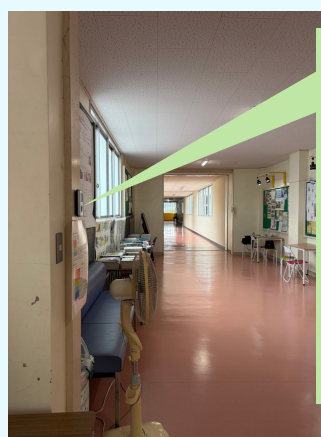
外出時は、帽子をかぶったり、涼しい服装を心掛けたりするようにしましょう。エアコンの効いた室内と暑い外に合わせて服装を調整できると良いですね。



2. 暑さ指数ってなに？

熱中症の危険度を判断するものとして、暑さ指数（WBGT）が使われます。暑さ指数は「温度・湿度・輻射熱（地面や建粉・体から出る熱）」の3つをもとに値が決まります。暑さ指数をもとにした運動に関するめやすは次のとおりです。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症の 危険度	行動のめやす
31℃ 以上	運動中止	運動は原則中止
28～31℃	厳重警戒	激しい運動はさける
25～28℃	警戒	30分ごとに休む
21～25℃	注意	積極的な水分補給を行う
～21℃	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない



校内では2階の教室棟と渡り廊下の間に暑さ指数計が設置されています。通りかかったときにぜひ見てみてくださいね！

Check!

