

ほけんだより

令和3年7月1日
郷内中保健室

暑さが本格化☀️熱中症に注意!

運動(体育や部活)するとき、登下校時はマスクを外そう



マスクを外したら...
距離をあけて

2メートル

会話をひかえる

※用具の準備や片付けのときは、可能な限りマスクをつけよう。

マスクをつけていると皮膚からの熱が逃げにくくなるので、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなり、熱中症リスクが高くなります。

自分の体調に合わせて対応しよう

暑さで息苦しいとき
片耳にかけて呼吸するなど



自分で判断してマスクを着脱しよう

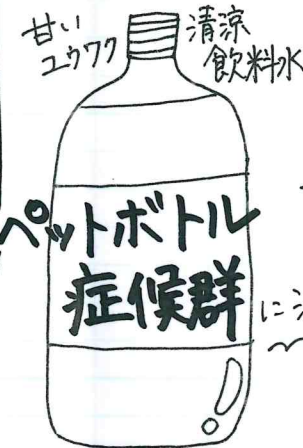


こまめに塩分・水分補給!!

間食のしすぎに注意!

暑いから...とって、冷たい食べ物や飲み物ばかりとっていませんか?

冷たい物を取りすぎると、内臓の働きが低下して、体がだるくなったり、食欲が低下します。(夏バテ)クーラーのあるところと暑いところの温度差も夏バテの原因になります。間食をするときは、量や時間を決めるなど、食べすぎない工夫をしよう。



夏の冷たい飲み物として、口当たりがよく炭酸入りの清涼飲料水が人気です。ただ、飲みすぎには、「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴が...
糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることによって、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また喉もかわくため、さらに飲んで重症化するという悪循環に陥るケースもあります。飲み物は、水やお茶など糖分が含まれていないものをメインに選びましょう。

熱中症予防のための運動指針

(日本体育協会, 2013)

暑さ指数(WBGT)

31℃以上	危険 運動は原則中止		特別の場合以外では中止。 午時に子どもの場合には中止すべき。
28℃~31℃	厳重警戒 激しい運動中止		激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
25℃~28℃	警戒 積極的に休憩		積極的に休息をとり、水分補給。 激しい運動では、30分おきぐらいに休息。
21℃~25℃	注意 積極的に水分補給		死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
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、適宜水分補給を行う。市民マラソン等ではこの条件にも要注意。

暑さ指数(WBGT)について

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されますが、その値は気温とは異なります。「熱のやりとり(熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える①湿度、②日射・輻射など周囲の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると、熱中症の発生が特に多くなります。日本体育協会では、熱中症予防のための運動指針を示しています。(右図)熱中症は防げる病気です。

暑さ指数メール配信サービスも活用しよう



環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgtg.env.go.jp/>

観測地点や西言語レベル等を設定すれば暑さ指数の予測値や実測値をメールで知ることができます。