



# ほけんだより

六郷中学校保健室 令和5年7月20日

## 熱中症に注意！全国的に増加傾向

令和4年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は **7万1029人** となっており、これは、平成20年の調査開始以降、3番目に多い搬送人員でした。また、令和3年の同期間の救急搬送人員 4万7877人と比べると **2万3152人増** となりました。

環境省と気象庁は、熱中症予防対策として「**熱中症警戒アラート**」を運用しています。「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなることが予測された場合に気象庁と環境省が共同で発表する情報です。「熱中症警戒アラート」が発表されている日は外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症予防の行動が重要になります。

「熱中症警戒アラート」を発表していない場合であっても、周辺の環境、行動の内容、体調などによっては熱中症を引き起こす可能性があります。暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう。

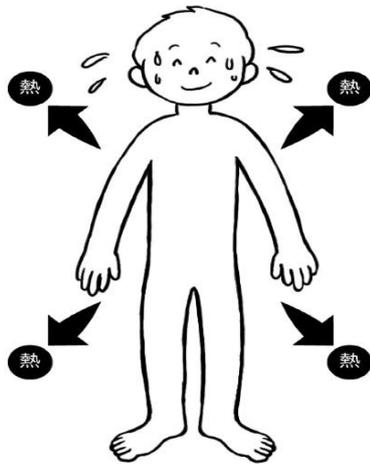
参考：環境省 熱中症予防情報サイト

### 熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。

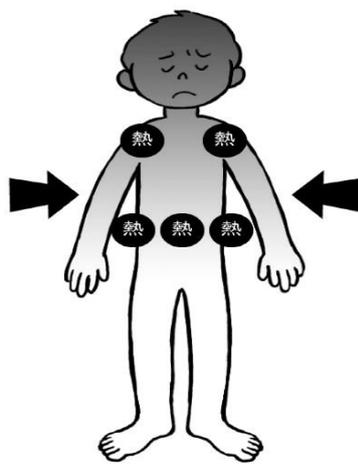
#### 正常時

- 汗をかいて体温を下げ、体温が一定に保たれている。



#### 熱中症

- 体温がぐんぐん上がり、放散できずにこもる。



夏休みには、病気の治療・検査を！



普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

# 暑さ指数(WBGT)って知ってる？



**暑さ指数 (WBGT : 湿球黒球温度)** とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温、湿度、輻射熱 (日射しを浴びたときに受ける熱や地面などから出ている熱)** の3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数 (WBGT) は、運動環境や労働環境の指標として有効であると認められ、多くの学校において屋外での体育の授業の実施や、部活動の実施の目安として用いられます。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
3.1以上	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るべき。
2.8以上3.1未満	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。
2.5以上2.8未満	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。
2.1以上2.5未満	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。
2.1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。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

保健室前に、その日の暑さ指数 (WBGT) を掲示中！要チェック↓↓



中総体、中間テスト、合唱祭を終え、いよいよ夏休みです。

暑さに負けられないようしっかり生活リズムを整え、元気に夏休みを過ごしましょう！