

暑い夏が始まる前に 熱中症を知って防ごう！

最近、最高気温が30℃を超えそうな日が続いていますね。これからどんどん暑さが増してくることが予想されますので、今のうちから熱中症について知っておいてください。

熱中症ってなに？

熱中症は、暑い時に体温を調節する機能がうまく働かなくなって体に熱がたまり、体の中の水分や塩分のバランスが崩れてしまうことで起こります。症状によって、軽症・中等症・重症に分けられます。

軽症



中等症



重症

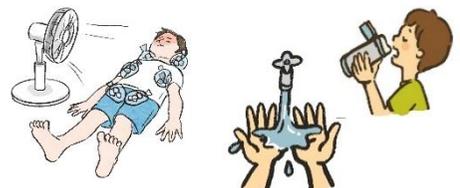


熱中症の応急処置と予防

1 運動を止める・涼しい場所で休む
日の当たらない風通しのいい場所や、エアコンのきいた室内に移動しましょう。

2 水分と塩分をとる
水分補給はもちろんですが、スポーツドリンクなどで塩分補給もおきましょう。

3 体を冷やす
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。冷やす場所は、首やわきの下、足の付け根、手のひらが効果的です。



熱中症にならないためにできること

- ① 日ごろから睡眠、栄養をよくとり体調を整えておく。
- ② 体調が悪い時は無理をしない。
- ③ のどが渇く前に水分補給をする。→ 水分補給は「こまめに」がポイントです！

「WBGT」って知っていますか？

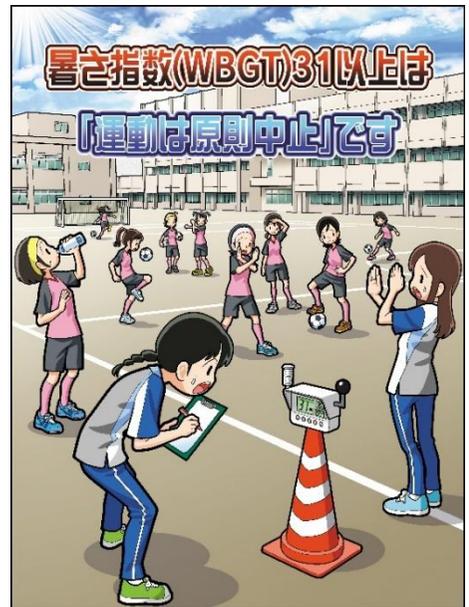
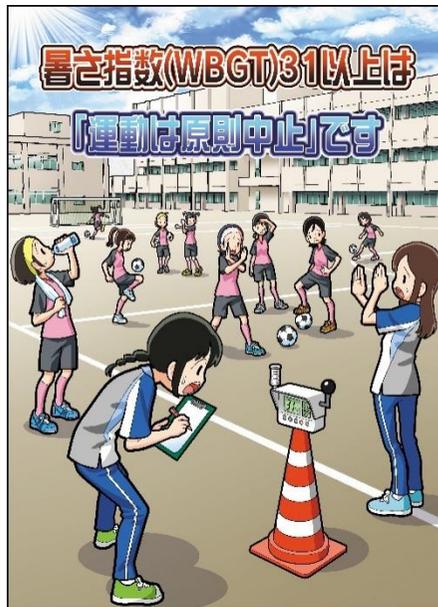


みなさんは「WBGT」という言葉を知っていますか？ WBGTとは熱中症の「危険度」を示す指標のことです。気温だけでなく、湿度や日差し、風の影響なども含めて計算され、その危険度のレベルは5段階あります。

気温(目安)	WBGT	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	屋外での運動は中止し、涼しい場所に移動すること。のどが渇いていなくても水分補給をする。
31℃以上	28℃以上	嚴重警戒	激しい運動や持久走は中止すること。積極的に水分補給、休息をとること。
28℃以上	25℃以上	警戒	熱中症の危険性が増してきます。30分おきに休息をとり、積極的に水分補給をする。
24℃以上	21℃以上	注意	運動の合間に、積極的に水分補給をする。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全	必要に応じて、水分補給をする。

保健室前と下足場に計測結果を掲示しているので、毎日チェックしてくださいね！

★ まちがいさがし（熱中症バージョン） まちがいは 7つ！



→ 答えが知りたい人は、保健室前に掲示しているので、見に来てください♪

スクールカウンセラーの 芝原先生より



初めまして。私はスクールカウンセラーの芝原かつらと申します。4月から 水・金曜日の12:40～17:40の間、1階職員室前のカウンセリングルームにいます。いいことも、よくないことも、一緒にお話して、少しは心がすっきり、ほっこりするお手伝いができたらな... と思っています。お部屋の扉が開いている時は、いつでも大丈夫ですので、のぞいてみてくださいね。よろしくお祈りします！