

# 7月のほけんだより

令和4年7月12日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。

熱中症対策を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

今週は、球技大会があります。体調を万全にして、仲間と協力し、全力で挑みましょう。

## 熱中症とは？

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態のこと。

人の身体には、体温を一定に保とうとする仕組みがあります。寒いときは身体を震わせて筋肉から熱を生み出し、暑いときは発汗によって熱を逃がします。しかし、この仕組みがうまく働かなくなり、体温のバランスが取れなくなったとき、身体に様々な症状が発生する。

暑さ指数 (WBGT)	危険度	日常生活上の注意	運動指針
31℃以上	危険	外出を避け、涼しい屋内に避難。安静にしていても熱中症のリスクがある。	運動は原則禁止
28～31℃	嚴重警戒	外出時は炎天下を避ける。屋内でも室温に注意する。	激しい運動は禁止。10～20分おきの休息と水分・塩分の補給が必要。
25～28℃	警戒	運動や激しい活動をする場合は、定期的に十分な休息をとる。	30分に1回など、積極的に休息をとる。水分・塩分の補給が必要。
21～25℃	注意	熱中症の危険は少ないが、重労働などではリスクがある。	死亡事故が発生する可能性がある。積極的に水分・塩分を補給し、熱中症の徴候に注意する。
21℃未満	ほぼ安全		熱中症のリスクは少ないが、マラソンなどを行う際は注意する。

暑さ指数 (WBGT) (日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用)



① 十分な睡眠をとる。



② しっかりバランスの良い食事をとる。



③ のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をとる。



⑤ 塩分をとる。



⑥ 保冷剤や冷たいタオルで冷やす。



④ 風通しの良い涼しい服装をする。



⑦ 屋外では帽子をかぶる。

## 熱中症予防対策