

熱中症における理解について

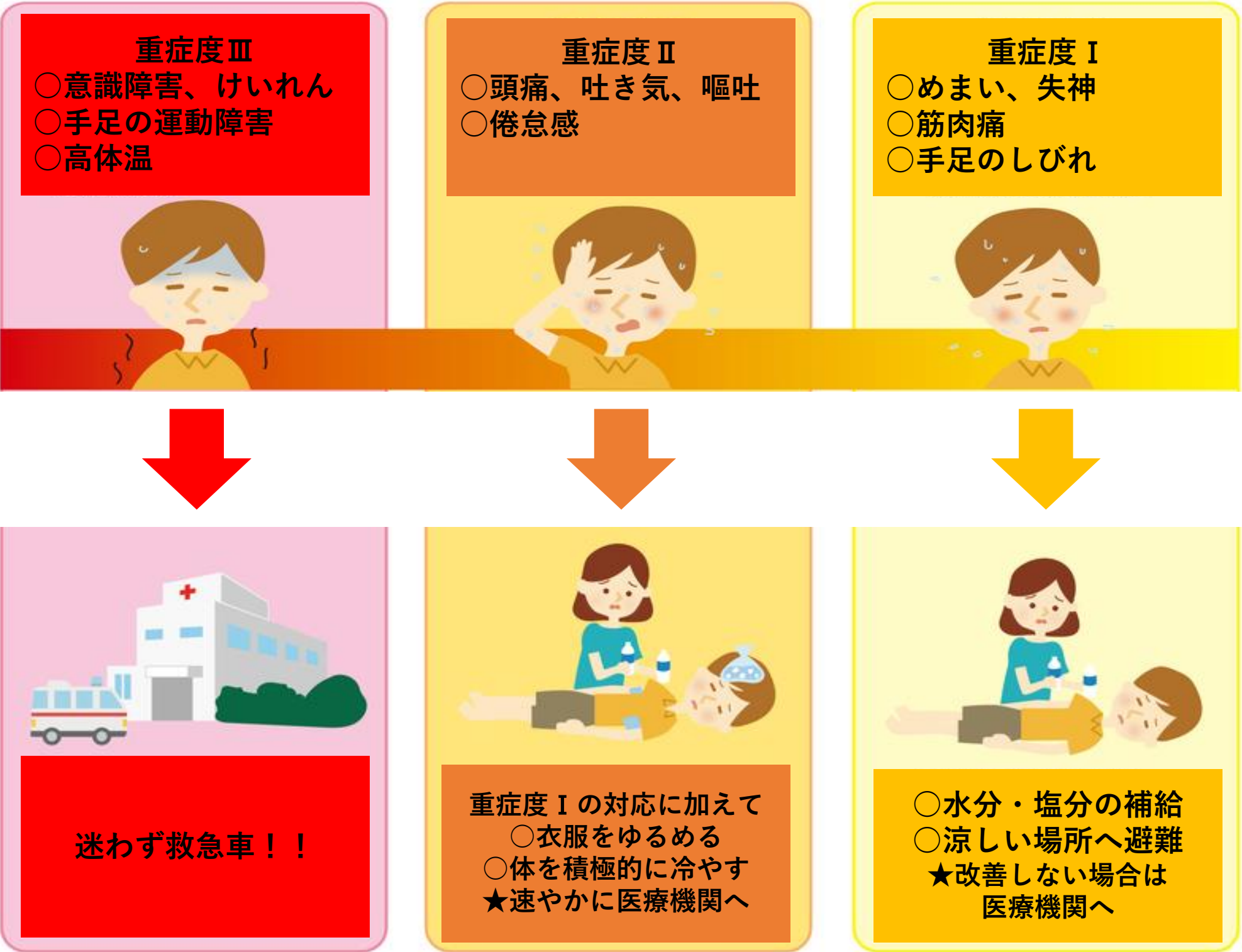
昨今、熱中症に関する事故が多発しています。また、学校管理下では体育などの時間が多いのですが、屋内で起こる事も多くなってきました。



熱中症とは・・・??

- 体温を平熱に保つために汗をかくと、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）が減少するため、血液の流れが滞るなどして体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。
- 重症の場合、適切な処置が遅れると高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。
- 高温環境下に長時間いたとき、あるいは、いた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。

熱中症の症状と正しい対応とは・・・??



猛暑時期による熱中症の対応について

学校では、**WBGT測定**を基に、対応をしています。

暑さ指数(WBGT)とは

- 暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度)は、**熱中症の危険度を判断**する環境条件の指標です。
- 人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、**気温、湿度、日射・輻射、風の要素**をもとに算出する指標で、単位は記温と同じ℃を用います。



熱中症予防運動指針

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	運動は原則中止	特別の場合以外は、運動を中止する。
31 ~	27 ~	35 ~	厳重警戒	激しい運動や持久走の体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休息
28 ~	24 ~	31 ~	警戒	積極的な休息。水分補給をしっかりと。激しい運動では、30分おきに休息
25 ~	21 ~	28 ~	注意	熱中症の兆候に注意する。運動の合間に水分補給を取り入れる。
21 ~	18 ~	24 ~	ほぼ安全	危険は小さいが、水分補給等を行うことを忘れずに。

WBGT値が33以上と予測された場合・・・**熱中症警戒アラート発令(気象庁)**

- 熱中症警戒アラートが発令され、学校のWBGT値も31を超えた場合
- ただちに運動を中止し、エアコンのついた部屋で休息
- 屋内でも、喉が渇く前に、こまめな水分補給
- 涼しい服装になる

熱中症対策として・・・

◆熱中症にならないためには、予防がとても大切です！

こまめな休憩と、水分補給を行う！

激しい運動では、30分に1回は休憩を行いましょう！
のどが渇く前に、こまめに水分・塩分補給を行いましょう！
※スポーツドリンクや麦茶等が望ましいです。スポーツドリンクは
6月から可能です！



服装に気をつける！

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にしましょう！
直射日光は帽子で防ぐようにしましょう！



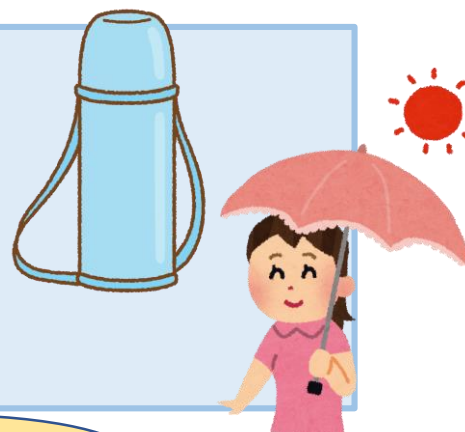
基本的な生活習慣を身に付ける！

栄養バランスのとれた食事、そして「はやね・はやおき・あさごはん」
などの規則正しい生活をしっかりと身につけましょう！



登下校時の暑さ対策をしっかりと行う！

下校前に、水筒の中身を補充しておきましょう！
帽子や日傘などを使用し、暑さ対策をしっかりと行いましょう！



体調が悪い時は、我慢をせずお友達や先生に
すぐに伝えましょう！！

上記の熱中症対策について、ご家庭でもお子さんにご指導いただきますようお願いいたします。