



夏のような暑い日が多くなってきました。5月下旬から最高気温が30度を超える予報が出ています。気温の差による体調不良や熱中症に気をつけましょう。



熱中症に注意しよう

○熱中症とは

熱中症は、高温多湿の環境下で体の水分や塩分などのバランスが崩れてしまい、体温調節がうまくいけなくなることから起こる不調で、生命の危険を伴うこともあります。

○熱中症を引き起こす条件（熱中症は、複数の条件が重なり合って発症します）

<環境> 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い

<からだ> 激しい運動によって体内に著しい熱が産生される。暑い環境に体が十分に対応できない。

○熱中症の症状

- ・体が熱い、赤い、皮膚がかわいている
- ・頭痛、吐き気、ぐったりする
- ・めまい、立ちくらみ
- ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい、歩けないなど）

○熱中症の手当て

- ・すぐに涼しい場所に移動する
- ・水分塩分を補給する（ポカリスエット等が良い）
- ・体を冷やす。タオルを水に濡らしてあてるなど。①首②わきの下③足の付け根を冷やすと効果的。
- ・意識障害のある時は救急車を呼ぶ

○熱中症にならないために

- ・水分補給をこまめにする
- ・服装に気をつける（風通しの良いものを着る、帽子も大切）
- ・栄養バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、暑さに負けない体をつくる。
- ・無理はしない（体調が万全でない時には、運動等を控える）

「暑さ指数」を測定して、運動時の熱中症の危険度を生徒

昇降口に掲示しています（運動や部活動の参考にしてください）。

暑さ指数	
3.1以上	危険
2.8 - 3.1	厳重警戒
2.5 - 2.8	警戒
2.1 - 2.5	注意
2.1未満	ほぼ安全

(運動の指針)

激しい運動は避ける。あるいは運動内容の変更や、通常よりこまめに休憩する。

一般的に一番熱中症の搬送者が多い

※気温や湿度も掲示しています。
湿度の数値が高い時ほど、熱中症になりやすい！