

ほけんだより

平成26年6月3日
日比崎中学校
保健室 NO.3.

つゆ

あじさいの花がきれいな季節になりました。この時季は、昼間と朝夕の気温の差が激しいため、体調管理をしっかりとしましょう、生活リズムをととのえて、衣服調節や汗の始末などに気を配りましょう。



体育大会の練習がはじまりました。



体調はどうですか...

体育大会の練習・部活動といろいろあって疲れていませんか？

① 規則正しい生活をしましょう。

- ・十分な休養と睡眠。
- ・3回の食事をしっかりと食べる。

② 水分と塩分の補給をしましょう。

③ 服装を考えましょう。

- ・冬用体操服での運動はやめる。

④ 暑さに慣れましょう。

⑤ 環境・気象条件を知りましょう。

- ・暑さ指数を参考に、生活・部活動をする。

・味が変わらない程度の塩を入れたお茶を、17もより多めの量を持って来ましょう。

タオルを持って来ましょう。



熱中症に注意!



今年も6月から WBGT(暑さ指数)と気温・湿度を1日3回測定し、職員室前に掲示します。下の運動指標と照らし合わせて、生活や運動の仕方を考え、熱中症にならないようにしましょう。

WBGT (暑さ指数) 及び気温による運動指標

WBGT	気温	運動指標
31.0℃以上	35.0℃以上	○運動は原則中止。 ・皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。
28.0℃～31.0℃	31.0℃～35.0℃	○厳戒警戒。(激しい運動は中止) ・熱中症の危険が高いため、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。 ・体力の低いものや暑さに慣れていないものは、運動中止。
25.0℃～28.0℃	28.0℃～31.0℃	○警戒(積極的に休息) ・熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分補給をする。 ・激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21.0℃～25.0℃	24.0℃～28.0℃	○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を飲むようにする。
21.0℃以下	24.0℃以下	○ほぼ安全(適度に水分補給) ・通常は熱中症の危険は小さいが、適度の水分補給は必要である。 ・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。

WBGT (暑さ指数) とは

- 熱中症予防のための指標です。
- この指標は、人体に与える影響の大きい①湿度②日射(太陽から地上に来る熱=ひざし)③気温の3つを取り入れて計算したものです。



「調子が悪い」
「おかしいな」と感じたら、運動・活動・作業を中止し、応急手当をしましょう。

応急手当の仕方

- ①涼しい所へ移動して休憩
○うちわ・扇風機であおぐ
○首・わきの下・足の付け根を冷やす
- ②水分補給
○水分・スポーツドリンク・食塩水の補給
- ③救急車で病院へ運ぶ
○意識がはっきりしない時
○水分補給ができない時

