

ほけんだより 7月

令和6年7月12日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるところは、熱中症になりやすい時季が来たということです。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」など生活習慣を整え、水分補給も忘れずに過ごしてください。

「WBGT(暑さ指数)」について

7月10日(水)、熊本県内全域に5日連続で「熱中症警戒アラート」が発令されました。最近よく耳にする「WBGT(暑さ指数)」とはどんなことでしょうか。

「WBGT(暑さ指数)」とは…

・「気温」「湿度」「輻射熱(ふくしゃねつ)」の3つを取り入れた温度の指標のことです。



「WBGT(暑さ指数)」の指標で、一番重要なのは「湿度」です。その理由は、湿度が高いと汗が蒸発しないからです。

～運動に関する指針～

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	●危険 (運動は原則中止)	・特別の場合以外は運動を中止する。 ・特に子供の場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	●嚴重警戒 (激しい運動は中止)	・熱中症の危険性が高いので、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。 ・10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	●警戒 (積極的に休憩)	・熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	●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分・塩分を補給する。
24℃以下	21℃未満	●ほぼ安全 (適宜、水分補給)	・通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。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。

※特に寝不足・朝食抜きの方は危険です！

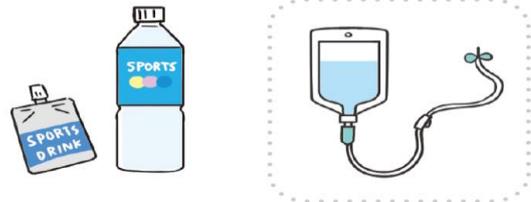
熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

熱中症の応急処置は「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



※7月12日（金）に全校生徒を対象に、天草消防署の救急救命士の方々から、「119番通報の仕方」「心肺蘇生法」「AEDの使い方」について、指導をしていただきます。知っているのと知らないのとでは、救える命も変わってきます。この機会にみんなでしっかり学びたいと思います。