

保健だより

長井高等学校 保健室
令和5年7月3日

【熱中症を引き起こす条件】

熱中症は、環境の条件だけでなく、個人の体力や体調も原因となります。

予防法を知って実践することで、防ぐことができます！

また、**応急処置**を知っていれば、万が一の際、重症化を回避し、後遺症を軽減できます！

<からだ>

- ・体調不良（寝不足、疲れ）
- ・低栄養（朝食欠食）
- ・脱水（下痢、発熱）

<行動>

- ・激しい運動
- ・長時間の野外作業
- ・水分補給しにくい

<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・急に暑くなった日

この条件にならないければ、
熱中症を予防できる



熱中症の予防法

<からだ>

- ・睡眠時間を充分に取る
- ・朝ご飯を食べてくる
- ・体調が悪い場合は無理をしない

<行動>

- ・自分の体力にあった運動をする
- ・適宜、休息する
- ・こまめに水分をとる

<環境>

- ・涼しい場所に避難する
- ・汗が乾きやすい服装をする
- ・向き合う窓を開け、風の流れを作る
- ・扇風機、クーラーを利用する
- ・天気予報を確認し、暑さの準備をする
- ・WBGT（暑さ指数）や熱中症警戒アラートの把握をする

WBGTを利用した熱中症予防 ～運動部の練習の場合～

WBGT31℃以上

運動は中止し、作戦会議や用具の整備も涼しい場所で行いましょう。

WBGT28℃～31℃

長時間走る、息切れするような激しい練習メニューは変更しましょう。

運動に慣れていない人も注意が必要です。

WBGT25℃～28℃

30分ごとに休憩時間を練習前に決めておき、部員全員が守るようにしましょう。

WBGT21℃～25℃

普段よりも熱中症の危険が高まります。

お互いに呼びかけ合い、水分・塩分補給を忘れないようにしましょう。



応急処置

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対応しましょう。最初の措置が肝心です。

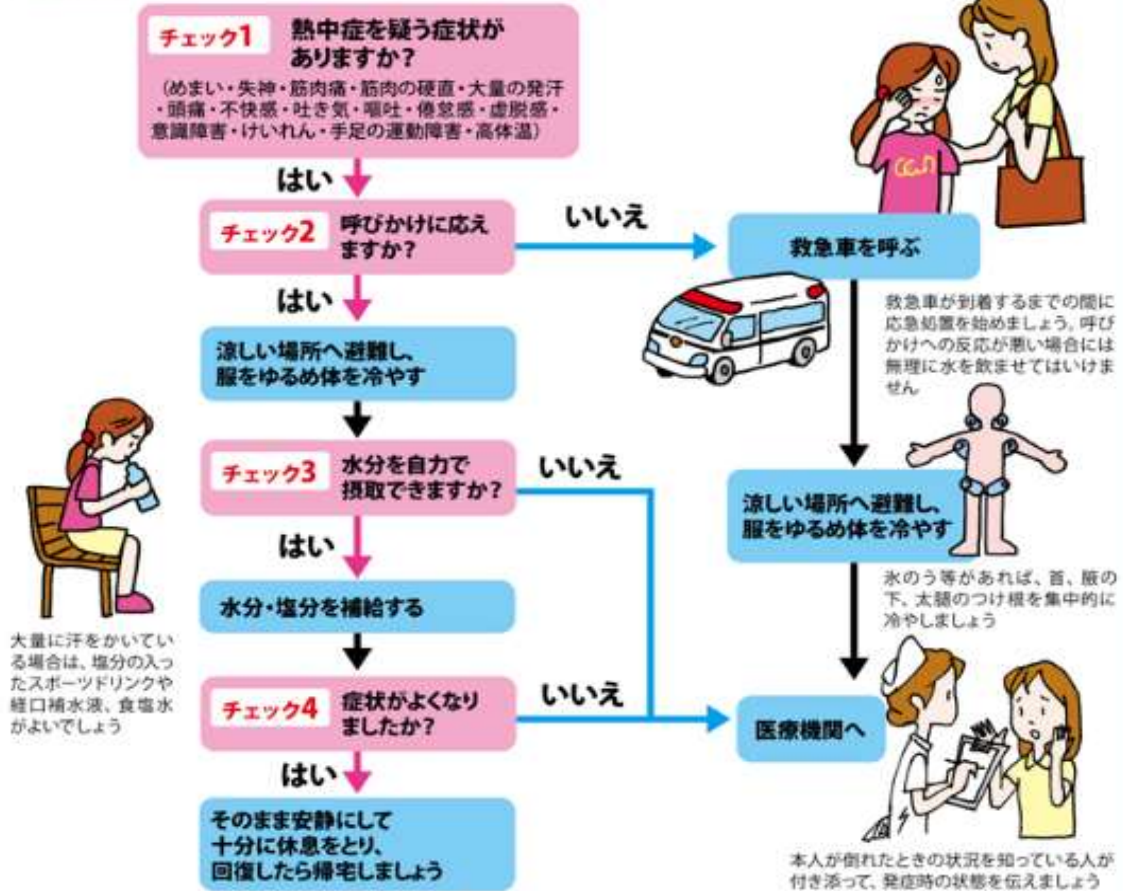


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24



- ★ クラスマッチ、野球応援、急に暑くなった日は、
学校の自動販売機の飲み物が、売り切れることがあります。
最低限の飲み物は、各自で準備してきてください。



- ★ WBGT 測定器を、夏季期間中(6～9月)運動部に貸し出しています。
また、環境省のHP からWBGT の予測を見ることができます。
自分の住んでいる地域を選択・ブックマークをして、日々の熱中症対策に活用してください。

【環境省 熱中症予防情報サイト (モバイル版)】

<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

