

# ほげんだより

7月

令和7年7月7日  
呉市立郷原中学校  
保健室

## 熱中症を予防しよう

### 熱中症とは・・・

高温多湿な環境で生じる障害の総称で、体温調節機能がうまく働かなくなると体に熱がたまったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。



<主な症状>

めまい

筋肉の  
けいれん

頭痛

吐き気

倦怠感

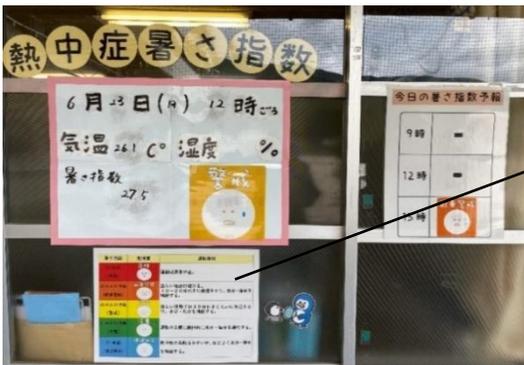
高体温

意識障害

など

### 暑さ指数 (WBGT) 掲示中

<保健室前>



暑さ指数	危険度	運動指針
31 以上 (危険)	危険 	運動は原則中止。
28 以上 31 未満 (嚴重警戒)	嚴重警戒 	激しい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。
25 以上 28 未満 (警戒)	警戒 	激しい運動では30分おきくらいに休憩をとり、水分・塩分を補給する。
21 以上 25 未満 (注意)	注意 	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21 未満 (ほぼ安全)	ほぼ安全 	熱中症の危険は小さいが、ほどよく水分・塩分を補給する。

暑さ指数の数値は、気温ではありません。気温、湿度、<sup>ぶくしゃねつ</sup>輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。環境省から出される呉市の暑さ指数を見て掲示をしています。

暑さ指数が31以上「危険」の時は、運動は原則中止です。暑さ指数が31を超えていなくても、皆さんの体調や今後の暑さ指数予報を考慮して、中止にすることもあります。

ウラもみてね

## 予防方法



- ① 栄養バランスのとれた食事をとる。(特に朝ご飯は必ず食べよう!)
- ② 十分な睡眠をとる。(中学生の理想的な睡眠時間は8時間以上。)
- ③ 水分補給をこまめに行う。
- ④ 調子が悪い時は無理をしない。
- ⑤ 一度調子が悪くなったら、回復してもその日は運動をしない。
- ⑥ 帽子をかぶったり、涼しい服装をする。



## 上手な水分補給のポイント

### 水分をとるタイミング

起床時、登校後、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など。のどが渇く前に飲むようにしましょう!

### 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。1回あたり200mL(コップ一杯)程度を目安にこまめにとるようにしましょう。



### 水分補給に適した飲み物

基本は水かお茶(カフェインが入っていないもの)です。大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



### 水分の多い食べ物

夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなどには、水分が多く含まれています。



## 手のひらを冷やして暑さ対策

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げるができると言われています。



15℃程度の水に5~10分ほどつける