

ほけんだより

令和6年8月23日

蒲刈中学校 保健室

熱中症にならないために 自分でできること



長い夏休み体調に気を付けて充実した日々を過ごしていますか。

今年の夏休みは、全国的に今までになく暑くなり蒲刈中学校でも午前中から暑さ指数が31を超えることがありました。夏休みも残すところ一週間になりましたが、これからも暑さが続くと思われますので体調管理や暑い時はエアコンを付けるなどして熱中症を予防していきましょう。

暑い日は無理をしない。
暑い日は、暑さ指数をチェックする。
学校では、1階の出入りに置いてある暑さ指数をチェックしましょう。

こまめな水分補給を行う。
20分～30分に1回水分を補給する。
水を飲めば体温が下がる。汗をたくさんかいたときは、塩分補給も忘れずに。

朝ごはんを食べる。
朝ごはんでは水分・塩分補給ができます。
おすすめは、お味噌汁です。



体調が悪いときは無理をしない。
寝不足や風邪気味の時無理をすると熱中症になりやすいです。

生徒の皆さんへ

メディアコントロール週間「9月2日（月）～9月6日（金）」を行います。普段の電子機器（テレビ、ゲーム機器、スマホ・タブレット）の使用時間を振り返り、自分で電子機器の使用時間をコントロールする力を身に付けましょう。電子機器との上手な付き合い方を考えていきましょう。

熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）について

熱中症対策を強化するため、気候変動適応法の改正が行われました。これまでの「熱中症警戒アラート」を熱中症警戒情報として法を位置づけ、さらに一段上の「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」が新たに創設されました。概要は次のとおりです。

「熱中症特別警戒アラート」について

位置づけ	気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずる恐れがある場合 <過去に例のない広域的な危険な暑さを想定>
発表基準	都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が35に達すると予測される場合
発表時間	前日14時頃

「熱中症特別警戒アラート」の発表時の主な学校の対応について

- ・暑さ指数（WBGT）が31以上の場合は、これまでどおり運動を屋外・屋内を問わず中止します。
- ・行事等においては、適切な熱中症対策が取れていることを確認し、適切な熱中症対策が取れない場合は中止・延期の検討をします。
- ・具体的な対応については、「熱中症特別警戒アラート」発表時に改めて連絡します。