

ほけんだより

ねっちゅうしょうへん 熱中症編

R5.7.12

大里小学校

保健室

ぎょうかん ひるやす こうてい たいいくかん 教員 ひと
業間や昼休みに校庭や体育館で遊ぶ人へ

ここを見て！注目ポイント



7月10日(月)曜日9時
気温30℃ 湿度60%

熱中症危険Lv.

危険

ねっちゅうしょうになりやすいです。
そとでのかつどうはやめましょう。

ほけんしつまえ けいじ ねっちゅうしょうきけん しょうこうぐち
保健室前に掲示してある「熱中症危険レベル」を昇降口のところに
けいじ ねっちゅうしょうけいかい あつ
にも掲示することになりました。この熱中症警戒レベルは、暑さ
しすう あつ しすう きおん
指数(WBGT)をもとにしています。暑さ指数とは、気温だけでなく、
しつど ひざ ねつ かせ と い しすう かわ
湿度や日差しなどからの熱、風などを取り入れた指数のことです。詳し
かんきょうしょう ねっちゅうしょうよほう み
くは、環境省の熱中症予防サイトを見てみてください。



https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_lp.php (環境省熱中症
予防情報サイト 暑さ指数
(WBGT)について学ぼう)

- まいにち じ じ こうしん
毎日9時と12時に更新
- ねっちゅうしょうけいかい
「熱中症警戒レベル」が赤のとき…校庭や体育館で遊べない
- ねっちゅうしょうけいかい
「熱中症警戒レベル」がオレンジのとき…ぼうしをかぶる、10分おきに
すいぶん とる げん いうんどう
水分をとる、激しい運動はしない

ねっちゅうしょう 熱中症について詳しく知ろう！

ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

きおん しつど たか さに からだ はんのう お
気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる
しょうじょう
症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちく
らみ、筋肉痛のほか、しょうじょう すす ずつう
症状が進むと、頭痛、けいれ
ん、嘔吐なども起こり、いのち
命にかかわることもあります。



なぜ熱中症になるの？

ひと からだ うご たいない ねつ つく たいおん あ
人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上が
ります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、
たいおん ちようせつ ひん ねつ に
体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分
ふそく げんいん きんのう うご
不足などが原因でその機能がうまく動かなかったり、
きおん しつど たか からだ たいおん ねつ
気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、熱がこ
もり、ねっちゅうしょう
熱中症になってしまうのです。



いつないやすいの？

- きおん たか ひ ぎゅう あつ ひ
気温が高い日 急に暑くなった日
- かせ かわ ひ ひ ぎ たいひ ひ
風が弱い日 日差しが強い日
- しつど たか ひ
湿度が高い日



だれがないやすいの？

- たいちよう わる ひと ぶんたん うんどう ひと
体調が悪い人 普段から運動をしていない人
- あつ な ひと ひまん ひと
暑さに慣れていない人 肥満の人
- きゅう げん うんどう ひと
急に激しい運動をした人



どこでないやすいの？

- こうてい たいいくかん ふろば し き しつない
校庭 体育館 お風呂場 締め切った室内

どのように予防するの？

- あつ き
暑さを避ける
- すいぶんほきゅう
こまめな水分補給
- たいちよう むり
体調がよくないときは無理をしない
- ふくそう くふう
服装を工夫する

