

ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)
日本橋中学校 保健室

今年は全国的に、梅雨入り・梅雨明けの時期が平年より早いと言われています。春の訪れが早かったのに続き、夏の訪れも早くなるかもしれません。これから夏に向けて本格的に気温が上がっていきます。体育の授業や部活動などで身体を積極的に動かし、暑さに負けない身体づくりに取り組みましょう。

今から始めよう 熱中症対策

参照：東京都教育委員会「教育現場での熱中症対策」講義より

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけて生活することで防ぐことができます。自分の体調・周りの環境を知ることが大切です。

★コロナ×熱中症 リスク①自粛生活による運動不足

- ・外出自粛で暑さに慣れていない
- ・汗をかき癖がついていない

→ 体温調節がうまくできない



対策



暑さに慣れるために汗をかき、熱を放散する体験が不可欠。1回30分程度の汗をかき運動を1週間以上続ける。

リスク②マスクの着用

- ・のどの渇きを感じにくい
- ・マスク着脱の面倒から飲水の機会を逃す
- ・熱がこもり、熱や水分を放散しづらい



脱水症になりやすい、放熱の減少

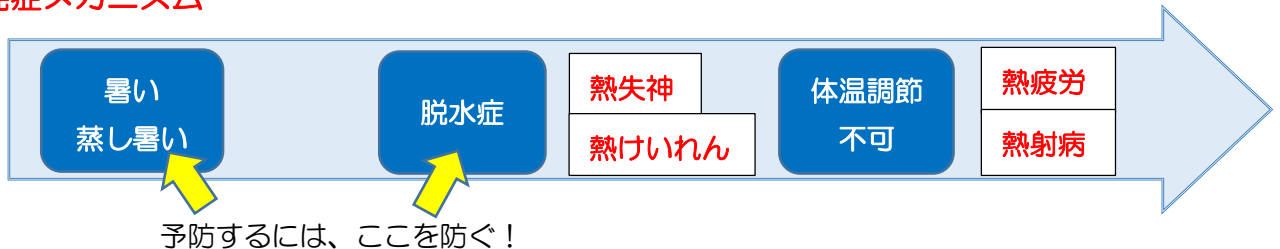


対策



マスクを外し、こまめに給水する時間を設ける。布マスクが濡れた時は交換する。

★熱中症の発症メカニズム



★むし暑い環境の回避

WBGT 計 (湿球黒球温度計) の活用

WBGT 値 (暑さ指数) …人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度で、むし暑さを分かりやすく表した指標。

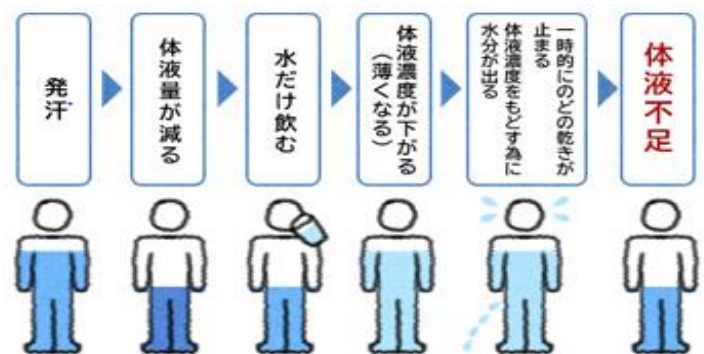
例：気温が25℃でも湿度が高いと、WBGT 値 (暑さ指数) は28℃ということもあります。

熱中症注意表示	
WBGT値*	運動指針 ^①
31℃以上	原則中止
28～30℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～27℃	警戒 (積極的に休憩)
22～24℃	注意 (積極的に水分補給)
21℃まで	ほぼ安全 (適宜水分補給)

日本橋中学校のWBGT計は、校庭(保健室前)にあります



★脱水症の予防



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です！

日常生活では、食事による塩分補給で十分ですが、長時間屋外での活動や激しい運動をする時は、追加で塩分の補給(塩分タブレットやスポーツドリンク等)が必要です。

☆熱中症対策は、朝食がカギ！

朝食欠食者は、ペットボトル1本分程度の水分と1食分の塩分が不足しています。

