

ほけんだより夏休み号

鳴門高校 保健厚生課
No.1

待ちに待った夏休みですね。夏の暑さに向けて、取り組んでいることはありますか？熱中症や夏バテにならないように、生活習慣を見直し、快適な夏にしましょう。

暑さ指数（WBGT）について

暑さ指数（WBGT）ってなに？

熱中症を予防することを目的とした指標です。人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。**暑さ指数（WBGT）が28（予測値）を超えると、熱中症患者が著しく増加します。**

熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。暑さ指数情報提供地点における、**翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合**に発表します。

熱中症特別警戒アラートとは？

広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。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（予測値）に達する場合等**に発表します。

《 運動に関する指針 》

暑さ指数と熱中症予防運動指針を見てみよう！

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

出典：環境省熱中症予防情報サイト「暑さ指数について」<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>



LINEで熱中症対策！

環境省は、LINE公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信をしています。

熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの発表、暑さ指数の情報を受け取ることができます。

自分で暑さ指数を確認し、運動・活動量を考え、体調管理を行いましょう。

LINEアカウント名
【環境省】



SCAN ME

1. 体内リズムを整えよう！

高校生は8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。睡眠時間を満たしているにもかかわらず、『遅寝遅起き』の習慣がついてしまうと、不規則な睡眠となり、『眠い』と感じてしまいます。

POINT 朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴びよう！

朝起きて太陽の光が眼に入ると、その刺激で体内時計はリセットされ、次の24時間が始まります。朝の日光を浴びるのが重要です！
ついでに、窓も開けて部屋の換気をするのもGOOD！



2. 朝ごはんが1日のスタート！朝ごはんを食べる習慣をつけよう！

脳とブドウ糖について

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖に変わり、脳のエネルギーとなります。脳を働かせるための朝ごはんのポイントは、ブドウ糖を十分にとることです。朝ごはんを食べることで、体全体を目覚めさせ、1日のスタートを後押ししてくれますよ！



手軽に食べられる朝ごはんを考えて、試してみてくださいね。

- 牛乳 + バナナ
- パン + 目玉焼き or サラダ or ヨーグルト
- ご飯 + 納豆 or おひたし or 味噌汁 などなど

3. 夜も、熱中症対策を忘れずに！

POINT エアコン活用で心地よい睡眠に。



タイマー：深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は快適な室温が続くように。

風 向：風が直接当たると体が冷えすぎて体調不良へ。風は上向きに、サーキュレーターで循環させるなど工夫する。

湿度：除湿機能での湿度の管理も意外と大切。

POINT 就寝前と起床後に、コップ一杯ずつの水分補給を。

日中に、体から水分や塩分が失われているため、すでに運動能力や体温調節機能が低下した状態になっています。寝ている間にも体の水分は失われます。水分補給は、就寝前・起床後にも必要です。



独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

授業中や登下校時、部活動中等の学校管理下でケガをして医療機関にかかった人は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの医療費給付の申請ができます。夏休み期間も対象です。申請を希望する人は、必要書類の説明をするので、保健室に来てください。