



保健だより 6月号

令和3年6月8日

下関商業高等学校 定時制



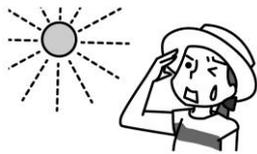
梅雨の季節になりました。気温・湿度が高くなると、熱中症のリスクも高くなるため注意が必要です。熱中症に負けない体づくりをし、元気に過ごしましょう。

☀️ 熱中症に注意しましょう ☀️

急に暑くなったときや、運動しているときに気を付けたいのが熱中症です。熱中症は屋外にいるときだけでなく、屋内にいるときもかかることがあるので注意しましょう。

屋外ではこんなときに注意

☑️ 気温が高いとき
(急に暑くなってきたとき)



☑️ 湿度が高いとき



☑️ 水分を取っていないとき



※他にも、朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときも要注意！

室内ではこんなときに注意

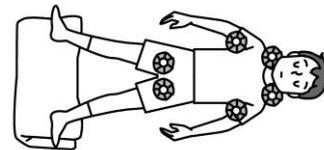
☑️ 風通しが悪いとき ☑️ 室温が高いとき

寝ているときは暑さに気付きにくくなります。エアコンや扇風機を使ったり、寝る前に水分補給をしたりして、熱中症を予防しましょう。



熱中症かなと思ったときは

- 風通しのいい場所(日陰など)で休憩する。
- 首や腋の下、足の付け根などの太い血管があるところを氷のうなどで冷やす。
- 経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む。



熱中症にならないために大事なこと

- しっかり睡眠をとる。
- 水分をこまめにとる。
- 運動をするときは休憩をとり、体調が悪い時は無理をしない。
- WBGT(暑さ指数)を確認し、その日の行動の目安にする。



WBGT(暑さ指数)

WBGTとは、熱中症予防を目的とした①湿度②気温③輻射熱の3つを取り入れた指標です。

環境省熱中症予防情報サイトで確認することができます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

WBGT	
31以下	危険
28~31	嚴重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全