

保健だより 熱中症予防号

令和7年6月
富山市立山田小・中学校

▶▶ 熱中症ゼロへ！ 熱中症を知って、暑い夏に備えよう ◀◀

■ 熱中症とは…

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを指します。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い・風が弱い・体が暑さになれていないといったときには注意が必要です。

■ 暑熱順化^{しよねつじゆん か}による体の変化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。人は、運動等で体を動かすと、体内で熱がつくられて体温が上昇します。体温が上がったときは、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇、皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がして体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、汗をかく量や皮膚血流量が増加し、体の表面から熱を逃がしやすくなります。



■ 熱中症の原因

熱中症を引き起こす条件

環境

- ・ 気温、湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内

からだ

- ・ 睡眠不足
- ・ 体調不良（風邪による脱水状態等）
- ・ 食事をきちんと摂っていないとき（特に朝食）

行動

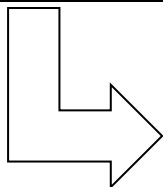
- ・ 激しい運動
- ・ 長時間の屋外での作業
- ・ 水分補給がしにくい

■ 熱中症の症状



- ・ めまい
- ・ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・ 吐き気、嘔吐
- ・ 体に力が入らない
- ・ 真っ直ぐに歩けない
- ・ 体温が高く、熱がこもっている感じ
- ・ 意識がはっきりしない
- ・ 呼びかけや刺激への反応がおかしい

もし熱中症かなと思ったときは



- ◇ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼ぶ。
- ◇ 涼しい場所へ移動する。
- ◇ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる。
- ◇ 塩分や水分を補給する。

（嘔吐の症状が出ていたり、意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。）

■ 熱中症の予防・対策

環境・気象条件を把握する



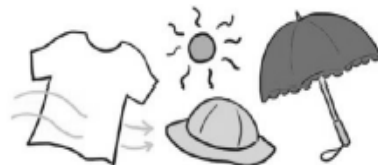
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では、部屋の風通しも重要になります。

こまめに水分+塩分補給する



汗をたくさんかく可能性がある場合は、麦茶やスポーツドリンク等の用意してください。

服装をチェックする



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意しながら、軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

体調を整える



十分な休養・睡眠をとり、栄養バランスの取れた食事、特に朝ごはんをしっかり食べましょう。

具合が悪いときは 早めに対処する



「おかしい」と感じたらすぐに活動を中止し、休養や応急処置にあたりましょう。

■ 暑さの危険度を知る！「暑さ指数(WBGT)」を活用しよう

「暑さ指数(WBGT)」は気温だけではなく、湿度や日差し等も考慮した熱中症予防のための数値です。令和3年度から環境省及び気象庁より、危険な暑さへの注意を呼びかける「熱中症警戒アラート(WBGT 33以上)」の情報発信が開始されています。また、令和6年度から新たに「熱中症特別警戒アラート(WBGT 35以上)」が導入されました。熱中症は、最悪の場合、死に至る疾患です。熱中症の危険性が予測される際には、普段以上に暑さ対策が必要です。

暑さ指数
(WBGT)

=



1
気温



7
湿度



2
輻射熱

※輻射熱…日差しを浴びたときに受ける熱や地面、建物、人体等から放出される熱のこと

【暑さ指数(WBGT)と熱中症危険度の関係】

WBGT
31以上

…**危険** 原則、運動は中止、体調不良者がいないか健康観察を行う！
活動場所や時間、内容を検討し、安全に活動できるかを考えましょう。

WBGT
28~30

…**厳重警戒** ダッシュの繰り返しや持久走等の激しい運動は避ける。積極的な休息と水分・塩分補給を徹底する。特に、体力に自信のない人や暑さに慣れていない人は要注意！

