

令和7年7月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

すでに厳しい暑さの日が続いていますね。気温が高いときだけではなく、体がまだ暑さに慣れていないときや湿度が高いときは、熱中症になりやすいため注意が必要です。水分補給や帽子の着用、規則正しい生活を送ることを心がけて熱中症を予防しましょう。暑いときは我慢をせず、冷房や扇風機を使うようにしましょう。もうすぐで夏休みです。暑さに負けず頑張りましょう！

## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

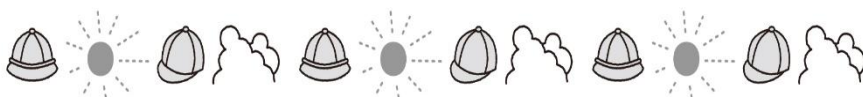


### 夏休みのうちに治療をすませよう

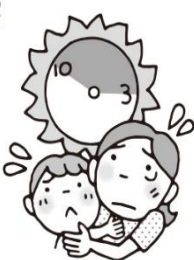


定期健康診断が終了し、健康診断結果を配布しました。必ず結果を確認し、自分の体や健康について考えるきっかけにしてもらえればと思います。医療機関に受診する必要がある人は、時間を見つけて受診するようにしましょう。受診後は、結果を学校に提出してください。

# 熱中症に 気をつけよう



朝はWBGTチェックを！



**熱** 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



## 暑さ指数に応じた注意事項等

| 暑さ指数<br>(WBGT)             | 乾球温度<br>(目安) | 注意すべき生活<br>活動の目安(※1)      | 日常生活における注意事項(※1)                                   | 熱中症予防運動指針(※2)                                                                                                     |
|----------------------------|--------------|---------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>危険</b><br>31℃以上         | 35℃以上        | すべての<br>生活活動で<br>おこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。<br>外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | <b>運動は原則中止</b><br>特別の場合以外は運動を中止する。<br>特に子どもの場合は中止すべき。                                                             |
| <b>厳重警戒</b><br>28℃～<br>30℃ | 31～35℃       |                           | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                         | <b>厳重警戒（激しい運動は中止）</b><br>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。<br>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。 |
| <b>警戒</b><br>25℃～<br>28℃   | 28～31℃       | 中等度以上の<br>生活活動で<br>おこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。                      | <b>警戒（積極的に休憩）</b><br>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。<br>激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                              |
| <b>注意</b><br>21℃～<br>25℃   | 24～28℃       | 強い生活活動で<br>おこる危険性         | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。                 | <b>注意（積極的に水分補給）</b><br>熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。<br>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。                            |

(※1)日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013より)

(担当) 養護教諭 小菅 貴子・御代 聡美