

# ほけんだより

令和5年8月28日  
宇部市立藤山小学校  
保健室

きび あつさ なか がつき  
厳しい暑さの中、2学期がスタートしました。

ねっちゅうしょう き あつ きせつ げんき す  
熱中症に気をつけて、暑い季節を元気に過ごしましょう。

## ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防しよう



### ● ねっちゅうしょう 熱中症になると... ●

- めまいや立ちくらみがする
- 筋肉痛がする(ふくらはぎなどが「こむら返り」のようになって痛い)
- あせがとまらない

じゅうしょうど  
重症度

軽

- 頭が痛い
- はき気がする
- 体がだるい
- 体に力がはまらない

中

- まっすぐ歩けない
- 意識がない
- けいれんしている
- 呼びかけに対し、返事がおかしい

重

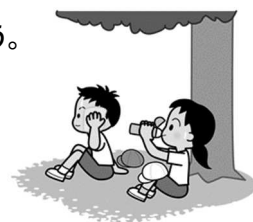
うんどうちゅう うえ しょうじょう  
\* 運動中に上のような症状がみられたら、すぐに活動をやめましょう。

### ● ねっちゅうしょう 熱中症にならないために... ●

- 暑さをさけましょう  
とうげこうちゅう  
登下校中は、ぼうしをかぶったり、ひかげを選んで歩いたりして、できるだけ暑さをさけるようにしましょう。
- そと あそ  
外で遊ぶときは、すずしい服装をし、ぼうしをかぶりましょう。



- すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給をしましょう  
のどがかわいていなくても、やす じかん うんどう  
休み時間や運動をするまえ げこうまえ すいぶん  
前、下校前には水分をとりましょう。
- うんどうちゅう きゅう  
運動中はこまめに休けいし、すいぶん  
水分をとりましょう。



- けんこう せいかつ  
健康な生活をしましょう  
たいちよう わる かん むり  
体調が悪いと感じたときは、無理をしないようにしましょう。
- ひ  
日ごろから、ごはんをしっかり食べ、すいみん じゅうぶん  
睡眠を十分にとり、きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしましょう。

- うんどう じ はず  
運動時はマスクを外しましょう  
からだ ねつ  
マスクをしていると、体に熱がこもりやすく、のどのかわきを感じにくいいため、ねっちゅうしょう  
熱中症にかかりやすくなります。マスクを着けている人は、うんどう  
運動をするときははず  
外しましょう。

# あつ しすう 暑さ指数をチェックしよう！！

ほけんしつまえ ろうか たいいくかん あつ しすう わ ねっちゅうしょうけい せっち  
 保健室前の廊下、体育館、プールに暑さ指数の分かる熱中症計を設置  
 しています。また、ほけんしつ ねっちゅうしょうけい よこ かんきょうしょう ねっちゅうしょうよぼう  
 サイトの暑さ指数の予測を掲示しています。  
 あつ しすう よそく けいじ  
 暑さ指数をチェックして、あつ さ あ せいかつ  
 暑さに合わせた生活をしましょう。



青色コーン

## あつ しすう 暑さ指数とは…

きおん だけでなく、じんたい がいき ねつ ちやくもく  
 気温だけではなく、人体と外気との熱のやりとりに着目したもので、①  
 しつど につしゃ ぶんしや しゅうへん ねつかんきょう きおん と いれし  
 湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指  
 ひょう  
 標です。  
 あつ しすう こ ねっちゅうしょう ひと おお  
 暑さ指数が28℃を超えると熱中症になる人がとても多くなります。  
 した ひょう にほん きょうかい こうひょう ねっちゅうしょうよぼう  
 下の表のように日本スポーツ協会が公表している「熱中症予防  
 うんどうししん こ ばあい とくべつ ばあいいがい うんどう ちゅうし  
 運動指針」では、31℃を超える場合は、「特別な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るべき」となっています。

## がっこう 学校では…

あつ しすう いじょう ほけんしつよこ あおいろ お あおいろ で うんどう  
 暑さ指数31℃以上・・・保健室横に青色のコーンを置きます。青色のコーンが出ているときは、運動  
 じょう たいいくかん あそ しつない しすが す  
 場や体育館では遊ばず、室内で静かに過ごしましょう。  
 あつ しすう みまん あつ し じき ひるやすみ うんどうじょう たいいくかん あそ じかん し じ ぶん  
 暑さ指数31℃未満の暑い時期・・・昼休みに運動場や体育館で遊ぶ時間を12時30分から13時  
 までとします。13時になったら教室にもどり、水分補給をし、  
 きゅう  
 休けいしましょう。

あつ しすう 暑さ指数	ねっちゅうしょうよぼううんどうししん 熱中症予防運動指針	
31℃以上	うんどう げんそくちゅうし 運動は原則中止	とくべつ ばあいいがい うんどう ちゅうし 特別な場合以外は運動を中止する。 とく こ ばあい ちゅうし 特に子どもの場合には中止すべき。
28～31℃	げんじゅうけいかい 嚴重警戒 (激しい運動は中止)	ねっちゅうしょう きげんせい たか ほげ うんどう じきゅうそう たいおん じょうしゅう 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 うんどう さ 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。 あつ よわ ひと うんどう けいげん ちゅうし 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25～28℃	けいかい 警戒 (積極的に休憩)	ねっちゅうしょう きげん ま せつきよくてき きゅうけい てきぎ すいぶん えんぶん 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 ほきゅう 補給する。 はげ うんどう 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	ちゅうい 注意 (積極的に水分補給)	ねっちゅうしょう しぼうじ こ はつせい か のうせい 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 ねっちゅうしょう ちょうこう ちゅうい うんどう あいま せつきよくてき すいぶん 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・ えんぶん ほきゅう 塩分を補給する。
21℃未満	あんぜん ほほ安全 (適宜水分補給)	つうじょう ねっちゅうしょう きげん ちい てきぎすいぶん えんぶん ほきゅう ひつよう 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。 し じん じょうけん ねっちゅうしょう はつせい ちゅうい 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。

にほん きょうかい スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(2019)より