



熱中症

熱中症に負けるな号



保健委員が熱中症予防活動を行います！

WBGT(暑さ指数)って？

WBGT (暑さ指数) とは、熱中症の危険度を判断する数値のことです。その時の気温だけでなく、湿度やまわりの熱環境も取り入れています。



暑さ指数 25℃を超えたら警戒！！

●運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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)	WBGT21℃未満では、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。

いよいよ、体育大会が近づいてきましたね。急に暑くなったこの時期は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。熱中症ゼロを目指して、予防に努めましょう！

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

軽度

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない



中度

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感



重度

意識がない
けいれん
体温が高い
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



熱中症になってしまったら

- ◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分・塩分を補給
- ◎首、わきの下、足の付け根を冷やすと効果的！



こんなときはすぐに救急車を！

- ◎中度の症状で、自分で水分・塩分をとれないとき
- ◎重度の症状がある

