

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 7月 9日
第9号 神 石 小 学 校

最高気温が35℃以上の日を猛暑日、30℃以上の日を真夏日と呼ぶそうです。

7月に入り、かなり暑くなってきました。梅雨時ということもあり、気温だけでなく湿度も高くなっています。気象庁と環境省は、先日、熱中症の危険性が極めて高まるとして、広島県を含む、関東から沖縄の各都道府県に「熱中症警戒アラート」を発表しました。

※熱中症警戒アラートとは…

熱中症の危険性が極めて高くなると予想されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるように促すための情報。前日午後5時ごろと当日午前5時ごろの2回発表されます。



★他人事と考えず、暑さから自分の身を守りましょう。

★エアコンなどを使って、涼しい環境で過ごしましょう。

※学校では、温度の基準だけでなく、子どもたちの様子もみながら、エアコンや扇風機を使って学習しています。常時換気もおこなっています。

★こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。

★暑さ指数（WBGT）を確認しましょう。



のどがかわく前に、水分補給をしましょう。「のどがかわいたな…」と感じるときには、すでに体の水分が失われ、軽い脱水症状を起こしています。

【うちのかたへ】

学校では、暑さ指数を測定して、運動の制限等を考慮しています。先週、午前中に初めて暑さ指数が「注意」から「警戒」になりました。業間体育等も、暑さ指数を基準にして、実施しています。水泳時も、気温や水温が高いと熱中症の危険が高まりますので、十分注意しておこなっています。お子さんの水筒のお茶を多めに持たせてくださいますよう、よろしくお願いいたします。

熱中症予防運動指針

WBGT℃	湿球温度℃	乾球温度℃	運動は原則中止	特別の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べき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警 戒 (積極的に休憩)	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。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注 意 (積極的に水分補給)	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。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。

熱中症
かも!?

おも
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

参考：日本スポーツ協会

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。普段の生活習慣で、体の調子を整えておくことも大切です。