

# 保健だより

三重大学教育学部附属中学校 No.5  
令和4年6月29日(水)

早くも梅雨が明け、気温の高い日が続いています。今年の夏は例年以上に気温が高い日が多くなりそうです。しっかりと体調管理をして、熱中症や感染症を予防して、暑い夏も元気に過ごしましょう。

## 熱中症にならないために

### 1. 環境条件に応じた運動、水分補給を行う

- 暑さ指数を見て、運動量や休けいの頻度を調整する
- 暑い時、汗をたくさんかいた時は**水分と塩分**をとる
- 運動前に冷たい水分をとる



### 2. 暑さに徐々に慣れる(暑熱順化)

- 暑くなる前から運動強度を徐々に上げ、**汗をかく**習慣をつける



### 3. 体調を考えて調整する

- 体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことのある人、肥満傾向の人などは特に注意してこまめに休けい、水分をとる
- 体調が悪い時は早めに申し出て、**無理をしない**



### 4. 服装を考えて調整する

- 直射日光は**帽子**で防ぐ
- 通気性のよい、しめつけの少ない服を着る
- 汗をかく**激しい運動時はマスクを外す**
- マスクはぬれたまま着けない



### 5. 体調が悪くなったらすぐに涼しい場所へ避難する

- 経口補水液などの水分をとる
- 水をかけるなどして**体を冷やす**



#### 「健康の記録」について

これまで毎年、定期健康診断の結果を黄色の「健康の記録」でお知らせしていました。今後はデータ化に伴い、A4 1枚の「健康診断結果のお知らせ」として配付します。押印・返却は不要となります。2、3年生は「健康の記録」と「健康診断結果のお知らせ」を、1年生は「健康診断結果のお知らせ」を、三者懇談会でお渡しします。各家庭での保管をお願いします。

# 熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。  
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関  
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。  
明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線

SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



**エアコンを適切に使用しましょう**

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



**外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう**

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



**熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう**

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



**外での運動は、原則、中止／延期をしましょう**

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



**普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう**

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。



**暑さ指数(WBGT)を確認しましょう**

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.ann.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。