



熱中症の予防治法

水分をとる

運動前には
250～500ml。運動中は
小まめに水分補給。



水分は
スポーツ飲料
がベスト

食塩(ナトリウム)
がとれる方がベター。



運動は1時間以内に!

35℃以上の
のときは
運動を
しないこと。



服装にも注意

通気性
吸湿性があり
白系統の服
帽子も着用。



熱中症に 注意しましょう

山口市では5月中旬から30度を超える夏日が続いており、熱中症に注意が必要です。消防庁によると今年5月16日から1週間における熱中症搬送人数は688人(速報値)で、昨年同時期に比べ約1.6倍増加しています。

暑さ指数(WBGT)をご存知ですか? WBGTは人間の熱バランスの影響の大きい**気温・湿度・輻射熱**の3つを取り入れた温度の指標で、**28℃を超えると熱中症のリスクが高いといわれています**。屋外で活動するときはチェックしましょう。

http://everyday-e-news.com/wp-content/uploads/2014/07/110705necchu_2.gif

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。
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、頻りに休息をとり水分・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。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より

意識がない...
けいれんしている...

迷わず救急車を
呼んでください!

119



6月のお知らせ

第2回学校医健康相談を開催します

6月16日(木)13:30～ 藤原内科院長 藤原 淳先生
事前予約制...前日17時までに保健室に申し込む

