



## 熱中症の予防治法

水分をとる

運動前に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](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	<b>31℃以上</b>	<b>運動は原則中止</b>	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	<b>28～31℃</b>	<b>厳重警戒 (激しい運動は中止)</b>	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℃	<b>25～28℃</b>	<b>警戒 (積極的に休息)</b>	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℃	<b>21～25℃</b>	<b>注意 (積極的に水分補給)</b>	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	<b>21℃未満</b>	<b>ほぼ安全 (適宜水分補給)</b>	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

