

保健だより

令和3年6月
岡崎北高校 保健室



『熱中症警戒アラート』始まっています

『熱中症警戒アラート』とは、環境省と気象庁が「高温注意情報」に代わる、熱中症対策のための新たな情報発信です。熱中症リスクが高い気象条件が予測された場合に、『暑さ指数』を用いて予防行動を促すものです。

昨年夏、関東甲信越で（愛知県は独自に）試行が行われ、今年4月下旬からは全国で運用が開始されました。

<暑さ指数を用いた指針>

| 暑さ指数 (WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 ^(注1) | 日常生活における注意事項 ^(注1) | 熱中症予防運動指針 ^(注2) |
|------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31℃以上 | すべての生活活動でおこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 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。 |
| 28~31℃ ^(注3) | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 | 嚴重警戒(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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 ^(注4) は運動を軽減または中止。 |
| 25~28℃ ^(注3) | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。 | 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。 |
| 21~25℃ | 強い生活活動でおこる危険性 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 | 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。 |

(注1)日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より
 (注2)日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
 (注3)28~31℃は28℃以上31℃未満、25~28℃は25℃以上28℃未満を示します。
 (注4)暑さに弱い人とは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

熱中症 警戒アラート

発表時の予防行動

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^(注1)に発表されます。
発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

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。
- 暑夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。

熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう

- 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。

より詳しい情報は...
 環境省：https://www.wbgt.env.go.jp/
 気象庁：https://www.jma.go.jp/jma/klahou/kinow/kurashi/hetsu.html

環境省 熱中症 検索

熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

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)
- 涼しい服装にしましょう。
- 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。

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。

暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

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

熱中症とは

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。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかりと予防するようにしましょう。

暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、放射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。現場ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。
 友達追加はこちら



【健康診断の予定】

6月3日(木) 歯科検診(全学年)

※5月19日(水)の耳鼻科検診は延期になりました。