



令和3年7月7日
浦安市立高洲北小学校
保健室

暑さ指数(WBGT)



7月の始まりは雨続きですね。梅雨明けはもう少し先になりそうですが、梅雨が明けると一気に暑くなります。水筒の中身がなくなってしまう人もいようなので、多めに持ってきましょう。

今年は、水泳学習があります。プールは気持ちよいですが、自分が思っている以上に体力を使います。しっかり体調を整えましょう。



プール学習を楽しく安全に行うための約束



睡眠をたっぷりとり



朝ごはんをしっかり食べる



ツメを切っておく

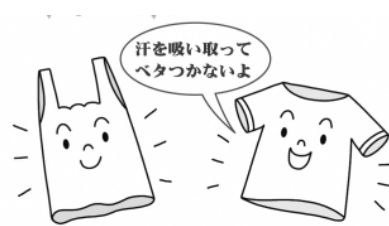


体調を確認する

~夏を快適に過ごすポイントは上着と下着~



席の位置によって、エアコンで寒いことがあります。寒いときに切ることができる上着を持ってきましょう。



下着は冬は保温の効果があり、夏は汗を吸い取って蒸発させやすくして体温を一定に保つ役割をしてくれます。

裏面に今年度の健康診断の結果を掲載しました



暑さ指数(WBGT)とは

- ① 気温
- ② 湿度
- ③ 輻射熱*

の3つを取り入れた温度の指標で、熱中症の危険度を判断する数値として、使われています。単位は気温と同じ「℃」です。少しまぎらわしいですね。

* 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます

熱中症予防運動指針

暑さ指数	指針	
31℃以上		運動は原則中止
28℃~		厳重警戒 (激しい運動は中止)
25℃~		警戒 (積極的に休けい)
21℃~		注意 (積極的に水分補給)
21℃未満		ほぼ安全 (適宜水分補給)

日本スポーツ協会というところで、暑さ指数をもとに「熱中症予防運動指針」を出しています。学校でも測定器を使って暑さ指数をはかっているところも出てきて、この指針をもとに体育、外遊びができるかを決めていきます。熱中症警戒アラートが発令されている場合は体育や外遊びは中止となります。



こんな機会ではかります

参考：環境省「熱中症予防情報サイト」
日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

熱中症になりやすいのはこんな人

熱中症の危険は暑さ指数だけではなく、その日の自分の体調や生活が大きく影響します。次のようなことがないように気をつけましょう。

