

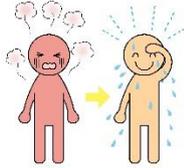
ほけんだより

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!



ねっちゅうしょう 熱中症ってなに?

ふだん、わたしたちの体は、暑い時には血管を広げたり、汗をかいたりして、体の熱を外に出して、体温調節をしています。しかし、気温や湿度が高い時や、急に暑くなったりした時に、体温の調節が上手にできなくなってしまふことを、熱中症といいます。



ねっちゅうしょう 熱中症になったらどうなるの?

- ・ふらふらする
- ・手や足がしびれる
- ・頭がいたい
- ・吐き気がする
- ・体がぐったりする

いつもとちがうなど
思ったら、すぐに
知らせよう!

あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう!

あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) とは?

熱中症を予防することを目的とした数値で、①湿度、②気温、③輻射熱(日差しの熱や、地面、建物からの熱)の3つを取り入れた温度の指標です。気温とは別の指数です。

① 運動場、② 体育館、③ にじひろ

で暑さ指数の計測をしています。
大事な機械なので、
さわらないように
してくださいね。

	レベル	暑さ指数	湿度50%未満 外-体育館での観望	湿度50%以上 外-体育館での観望	その他
	危険	31以上		×	エアコンの入った部屋で過ごす
	厳重警戒	30~31 未満	×	×	こまめな水分補給
	警戒	28~30 未満	○	○	こまめな休けい
	注意	25~28 未満		○	こまめな水分補給
	ほぼ安全	21未満		○	こまめな水分補給

チェック!!



暑さレベルと同じ色のコーンを、にじひろに置くのでチェックしよう!

暑さ指数が30をこえると、外遊びや体育などができません。涼しい場所ですごそう!

熱中症を予防する生活を心がけよう!

- ① 「草、早起、朝ごはん」の規則正しい生活を送りましょう。すいみん不足の人は熱中症になりやすいです。
- ② 水分補給をこまめにしましょう。学校には毎日水筒(1リットル以上が望ましい)をもって来るようにしましょう。
- ③ 登下校時、外に出る時は、必ずぼうしをかぶりましょう。
- ④ 登下校時や運動する時は基本的にマスクを外しましょう。熱中症になる危険性が高くなります。
- ⑤ もし、気分が悪くなった時には、早めに近くの先生や友達に伝えましょう。