

ほけんだより

令和2(2020)年7月31日(金)
札幌市立太平中学校 保健室発行
No.10

熱中症は予防が大事

具合が悪くなってからでは遅い!



屋内でも熱中症に気をつけて

自分で気づけない。

だんだん具合が悪くなっていく。

頭痛・顔が赤くなる・ふらふらするなどの症状が出たら熱中症を疑う。めまい・吐き気にも注意。



マスクのせいで、のどの渇きを感じにくくなっている可能性があります。

→のどが渇いていなくても水分を補給する。



こまめな手洗い+こまめな水分補給で体を冷やす。

夏バテにも気を付けて!



【症状】



- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・疲れがとれない



対策はコレ!



1日
3食食べる



夜ふかし
せず寝る



お風呂に
つかる

7月に入って、体調を崩す人が増えています。休校したことによる生活のリズムが崩れたことが影響しています。夏休みまであともう少しです。こういう時だからこそ自分の健康管理をできる人になってもらいたいです。

暑さ指数 (WBGT) について学ぼう

※環境省 HP より



暑さ指数 (WBGT) って?

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温**、**湿度**、**輻射熱**(ふくしゃねつ)

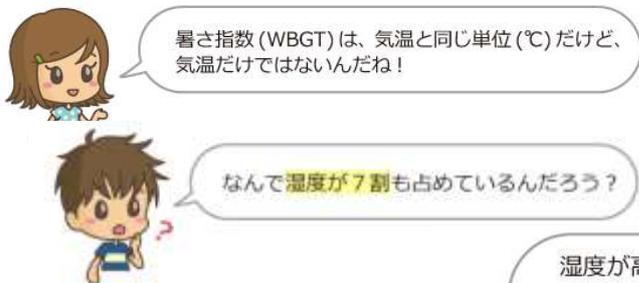
※1 の3つを取り入れた温度の指標です。

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成 18 年から情報提供しています。

暑さ指数 (WBGT) は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計を使って計算されます。

※1 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。

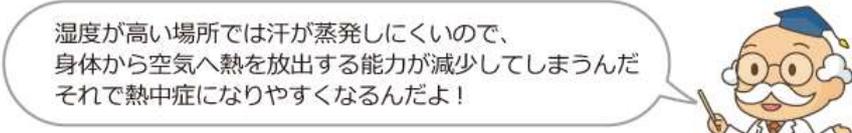
※2 正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します。



暑さ指数 (WBGT) =

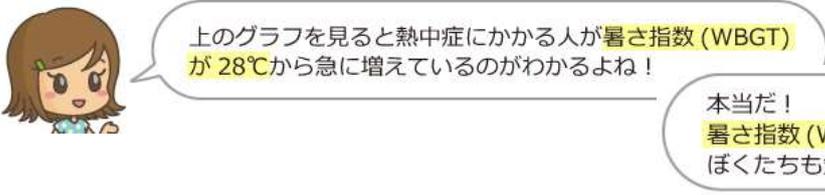
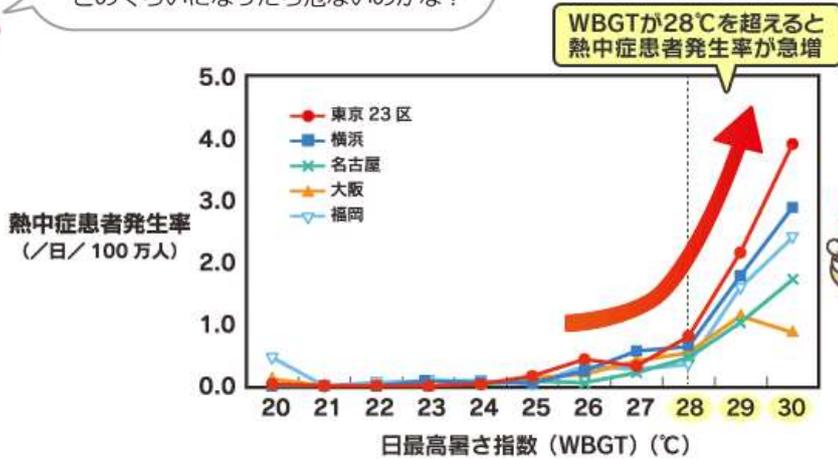
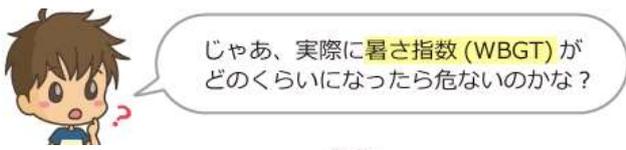
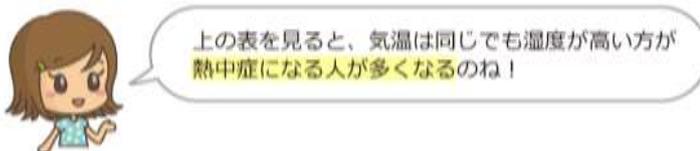
1	:	7	:	2
気温の効果		湿度の効果		輻射熱の効果

※2



<例> 2011年7月6日と9日(東京)

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5°C	32.5°C
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9°C	29.9°C
暑さ指数ランク	警戒	厳重警戒
熱中症搬送数	50人	94人



各階の熱中症指数計で暑さ指数 (WBGT) が 28°C を超えた時は、服装、マスク等の指示をします。