7月・8月号

ぎふ国際高等学校　保健室

今年も熱中症に注意が必要な季節になりました。熱中症を予防するには睡眠をしっかりとる、入浴や軽い運動で汗を流す、栄養バランスの良い食事をとる、こまめな水分補給をするというような生活習慣を整えることが大切です！

暑さ指数(WBGT)をチェックしよう！

熱中症リスクが高い日が続きますが、暑い日は気温だけでなく「暑さ指数」を確認することが重要です。**WBGT とは「気温」「湿度」「輻射熱」の３つを考慮した熱中症予防が目的の指標**で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。**２８℃を超えると熱中症リスクが高くなります。**

WBGT は熱中症に関するアプリや環境省熱中症予防情報サイトなどで確認することができます。

学校でも１階の階段付近に掲示してあるから毎日チェックしてね！

熱中症対策のために知っておくと良いこと

◆日常生活で摂取する水分のうち、飲料で摂取すべき水分量は１日あたり 1.2ℓが目安

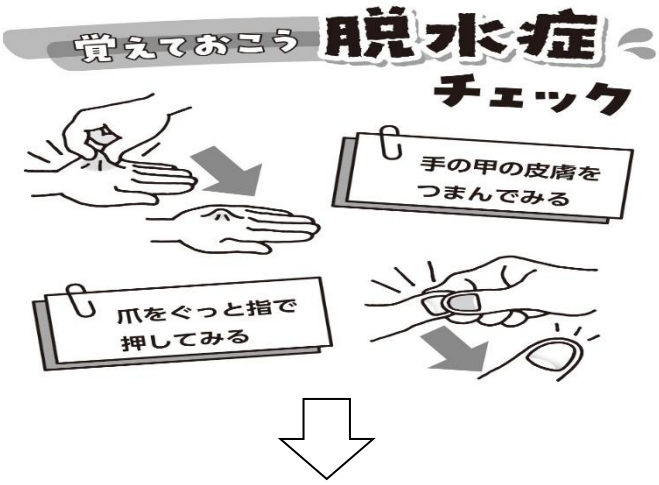
ただし、たくさん汗をかいた時にはそれに見合った水分や塩分をとる必要があります。**水分や塩分は食事からもとる必要**があるので、**できるだけ食事を抜いたりしない**ようにしましょう。

◆猛暑日の基準となる最高気温は３５℃以上

天気予報などで「猛暑日」と言われていたらその日の最高気温は３５℃以上の厳しい暑さになるということです。**熱中症対策を万全にする**必要があります。

◆熱中症警戒アラートの発表のタイミングは前日の夕方１７時と当日朝５時

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則中止や延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



皮膚がもとに戻る時間や、爪の色が赤く戻る時間が２秒以上の場合は脱水症の可能性があります。