

# ほけんだより かづぶら 7月号



令和5年7月3日  
輪島市立東陽中学校 保健室

7月になり、楽しいな夏休みも近づいてきました。

楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりがかかせません。

また、熱中症を予防するためには、しっかりと寝ること、朝ごはんを食べることも大切になります。

正しい生活習慣、熱中症予防を意識して暑い夏も健康に過ごしましょう。

## ⚠️ 熱中症を予防しよう!



### 熱中症って何?

熱中症とは、気温の高い場所や湿度の高い場所のように体温が下がりにくい環境にいて、めまい、立ちくらみ、気分不良、吐き気、だるさなどの症状が起こることをいいます。

ひどい場合には、意識がなくなったり、命を落としてしまったりすることもある恐ろしい病気です。

### 熱中症になりやすいのはどういう人?

- 体調の悪い人
- 体力のない人
- 朝ごはんを食べていない人
- 暑さに慣れていない人
- 睡眠不足の人

### 予防のポイントは?

- こまめに水分補給をする
- 外へ出るときは帽子をかぶる
- 涼しい服装で過ごす
- 暑い場所での長時間の運動はさける
- 体調の悪いときは無理せず休む

### 暑さ指数(WBGT)って何?

暑さ指数(WBGT)とは

- ふくしゅねつ
- ① 湿度
  - ② 輻射熱(日差し)
  - ③ 気温
- の3つを取り入れた数値のことです。

31を超えると熱中症の危険性が高くなるため、運動は原則禁止とされています。



31 以上

18~31

25~28

21~25

21 未満



職員室前にその日の暑さ指数を掲示しています。毎日チェックしましょう!

