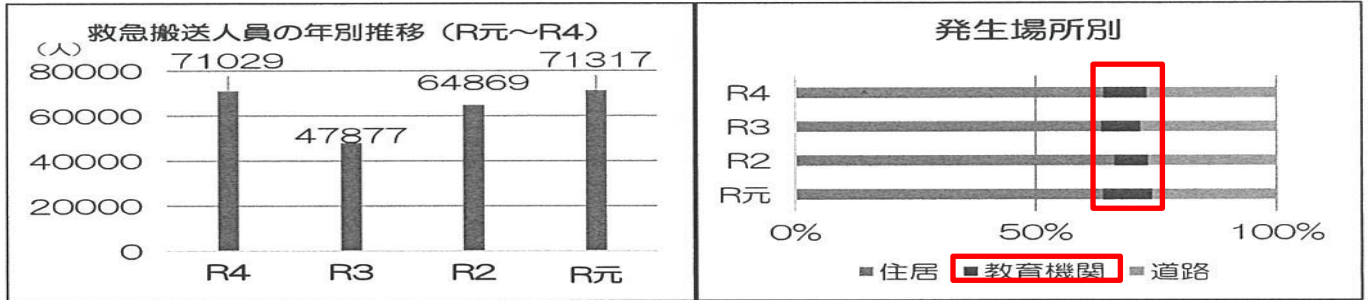


保健だより9月

暑さに負けるな! ~ まだまだ熱中症に注意!! ~

今年も“熱中症による救急搬送、”というニュースが多く取り上げられています。総務省の調査によると、昨年度に熱中症で救急搬送された人数が、例年に比べて増加しており、その多くは学校や職場でなく、家の中や庭、道路や道端で起きていることが分かりました。

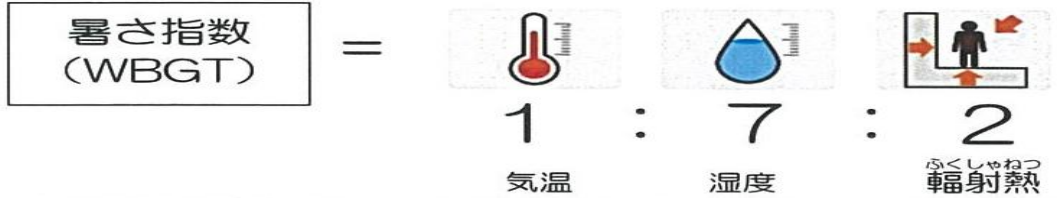


暑さ指数(WBGT)について学ぼう!



暑さ指数 (WBGT) とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温・湿度・輻射熱** 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年から暑さ指数 (WBGT) の情報を提供しています。暑さ指数が**嚴重警戒**レベルまで上がったなら、激しい運動はしないようにしましょう。

※輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから放出される熱です。



暑さ指数	24℃未満	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
気温	21 未満	21~25	25~28	28~31	31 以上
暑さ指数	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険

注意!

全国的に異常な暑さが続いています。毎日のように宮古島でも暑さ指数は危険を示しています。その中で、中体連陸上大会、幼小中合同リレーカーニバル練習は始まります。

熱中症予防に水分補給はもちろん、睡眠・食事など基本的な生活習慣も大きく関係してきます。

9月スタートしました行事の多い学期を健康で安全に過ごせるよう体調管理に努めましょう。

*** マスク着用に関して、熱中症予防として屋外での活動や体育館での運動時は、外すしましょう。**

マスク熱中症に気を付けましょう



マスクを付けると…

- ・熱がこもる
- ・エネルギーを使い体温上昇
- ・湿度で口の渇きを感じにくくなる

屋外では、適宜マスクをはずしましょう

【 熱中症を予防するために 】

- ①休憩をこまめにとる
- ②適度に塩分補給をする
- ③涼しい恰好 (服装) や帽子をかぶる
- ④のどが渇いてなくてもこまめな水分補給を
- ⑤WBGT暑さ指数を確認し、暑さに関する情報を知る

