

ほけんだより

秋田県立秋田西高等学校保健室
2017年 8月21日 No.5



夏休み中の健康管理はうまくできてでしょうか。立秋を過ぎましたが、しばらくの間は暑い日や湿度の高い日が続きます。過ごしやすい季節になるまで、もう少しの間は体をいたわりつつ学校生活を送ってください。スポーツ大会には準備万端で臨み、けがや事故のないように！

暑さ指数 (WBGT) について学ぼう

暑さ指数とは
(WBGT)



人間の熱バランスに
影響の大きい

{ 気温
湿度
輻射熱 (※) }

この3つを取り入れた温度の指標で
環境省が平成18年から情報を提供
しているもの

(※) 輻射熱 (ふくしゃねつ) とは地面や建物・体から出る熱のこと

暑さ指数 (WBGT) = 1 : 7 : 2
 気温の効果 湿度の効果 輻射熱の効果

暑さ指数 (WBGT) は気温と同じ単位「℃」で表されるが、気温だけではなく湿度が重要な指数になる。

湿度が高いと、体から熱を放出する能力が減少して、熱中症になりやすくなる。

〈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℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9℃	29.9℃
暑さ指数ラック	警戒	嚴重警戒
熱中症搬送数	50人	94人

ポイント

気温は同じでも湿度が高い方が熱中症になる人が多い。

暑さ指数 (WBGT) が28℃から急に熱中症になる人が増加するというデータがある。

地域の暑さ指数 (WBGT) は環境省HP「全国の暑さ指数 (WBGT)」をクリック

熱中症、湿度の高い日は要注意！！

参考：環境省「熱中症予防情報サイト」

熱中症予防のために

覚えておきたいこと

- ① 他人に合わせて無理をせず、体調により参加中止を判断する。
- ② 水分・塩分の補給は、参加前から始め、定期的に繰り返す。
- ③ 休憩時間を定期的に確保して、冷たいものを摂取する。
- ④ 単独での行動を控え、グループで行動する。
- ⑤ 緊急連絡先や、かかりつけ医の連絡先を確認しておく。
- ⑥ 欠食や睡眠不足のまま参加しない。
- ⑦ 汗をかく程度に活動して、暑さに慣れておく。
- ⑧ 襟元の締め付けが少なく、通気性のよい服装にする。
- ⑨ 暑い地面上はなるべく避けて、時々涼しい木陰や校舎内に入る。
- ⑩ 屋外では日よけ帽子やタオル等で、直射日光を遮る。
- ⑪ 濡らしたタオルを首に巻く。
- ⑫ 体調が悪くなったら、早めに係り生徒等に声をかける。

どのような人がなりやすいか

- ① 脱水症状のある人
- ② 高齢者
- ③ 肥満の人
- ④ 厚着をしている人
- ⑤ 普段から運動をしていない人
- ⑥ 暑さに慣れていない人
- ⑦ 病気の人、体調の悪い人

水分減少量 (体重に占める割合) の主な症状

① 1～2%	のどの乾き
② 3～4%	食欲不振、イライラ 皮膚の紅潮、疲労困ぱい
③ 5%	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

脱水が進むと尿量が少なく、色が濃くなる。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。
最初の処置が肝心です。

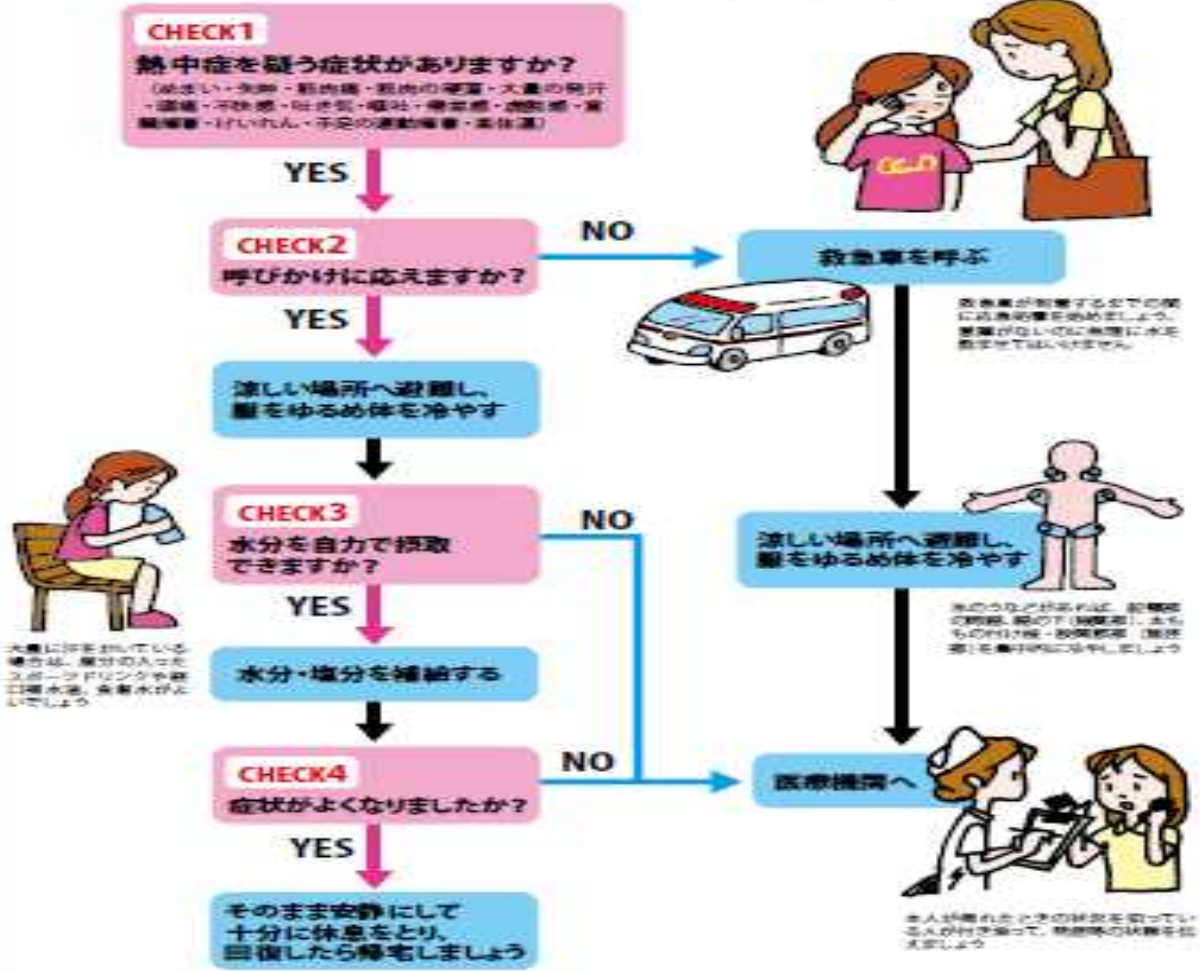


図4-4 熱中症を疑ったときには何をすべきか

「イベント主催者・施設管理者のための夏季イベントにおける熱中症対策ガイドライン 2017 環境省」より

スポーツ大会に備えて～応急処置の基本RICE処置

21日(月)～24(木)のスポーツ大会期間中、万が一「けが」が発生した時には、誰もが簡単な応急処置ができるよう、次のことを覚えておいてください。

「RICE処置」→安静(Rest)・冷却(Ice)・圧迫(Compression)・挙上(Elevation)

	<p>安静 (Rest) 運動を中止し、患部を動かさない</p> <p>冷却 (Ice) 水を使って患部を冷却</p> <p>圧迫 (Compression) 弾性包帯を使って患部を圧迫する</p> <p>挙上 (Elevation) 患部を心臓よりも高い位置に上げる</p>
--	--

参考：公益財団法人スポーツ安全協会「救急ハンドブック」