

2023.5

三重県立上野高等学校 保健室

# ほけんだより

## 知っていますか？熱中症予防のための気温計

教室の前方、黒板に温度計が貼り付いているのはご存じですか？

これはWBGT計といいます。WBGTは、暑さ指数のことでWet-Bulb Globe Temperatureの略称です。3種類の測定値（黒球温度、湿球温度及び乾球温度）をもとに算出されます。本校のWBGT計は暑さ指数を顔マークで判断できるようになっています。

WBGT計は体育館・武道場・弓道場・保健室廊下にも設置されています。

参考：算出方法  $WBGT(°C) = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

これからの時期の運動時には、WBGT計をチェックし、熱中症予防運動指針に従って行動しましょう。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

# もうすぐ体育祭！ 熱中症予防とケガに注意

熱中症の発症には3つの要因があると言われています。

①体 ②環境 ③行動 ①と③は日々の生活で調整できます。下図の項目に気をつけ行動しましょう。



環境省ではLINE登録することによって熱中症警戒アラートや暑さ指数の情報発信をしています。自分の身を守るのは自分自身です。積極的に活用していきたいですね。

環境省のLINE登録リンク

<https://lin.ee/mj3KkWD>



## 突き指・捻挫・打撲・骨折 の時は⇒ RICE処置



- R・・・Rest (安静)
- I・・・Ice(冷却)
- C・・・Compression (圧迫)
- E・・・Elevation (挙上)

出場競技前はストレッチや靴紐をキツく結ぶ・服装を整えるなどしてケガの予防をしてください。

それでも突発的な事故が起こるときもあります。

運動によるケガには「RICE処置」が効果的です。

痛みや腫れがひどいと慌ててしまいがちですが、周囲にいる人たちの協力を得て、落ち着いて処置しましょう。