

ほけんだより 青い空

令和7年7月1日
県立氷上特別支援学校
保健室

暑さ指数(WBGT)という言葉は聞いたことはありますか。気温・湿度・風・輻射熱(地面や建物などから出ている熱)の4つを取り入れた温度の指標のことで。毎朝、中央廊下に暑さ指数が書かれたカードを貼っています。登校したらチェックして、こまめに水分補給をしたり、友達同士で声を掛け合ってください。どうしても体調がよくない時は、近くにいる先生や友達に伝えるようにしましょう。



	暑さ指数 (WBGT)	気を付けること
危険 	31以上 室内でも熱中症 の危険性あり	運動は原則中止! 外出はなるべく避けて、涼しい 室内で過ごすようにしましょう。
嚴重警戒 	28以上31未満 室内でも熱中症 の危険性あり	激しい運動は中止! 外出するときは、日かげを歩くよ うにし、部屋の中ではエアコンを 使うようにしてください。
警戒 	25以上28未満 外での運動には 要注意	たくさんの休憩を! 運動中やその後は、十分に休憩 し、水分と塩分の補給をしてくだ さい。
注意 	25未満 外での激しい運動 には要注意	たくさんの水分補給を! 熱中症が起こる危険性は少ない ですが、運動するときは、身体の 調子を整えるようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)は、スマホアプリ、天気予報、環境省のホームページで確認でき
ます。ぜひ活用してみてください。

ねっ ちゅう しょう
熱中症ってなんだろう？

あつ ひ うんどう とき からだ すいぶん えんぶん た あたま
 暑い日や運動をした時に、身体の水分や塩分が足りなくなると頭
 がクラクラしたり、気持ち悪くなったりすることを熱中症といいます。
 まいにちきび あつ つづ たいさく
 毎日厳しい暑さが続いています。きちんと対策をすることで、
 ねっちゅうしょう ふせ ただ たいさく しょうかい
 熱中症は防ぐことができます。正しい対策について紹介するので、
 ねっちゅうしょう じぶん からだ まも
 熱中症から自分の身体を守っていきましょう。



ねっ ちゅう しょう たい さく
みんなができる熱中症対策

① こまめな水分補給 すいぶんほきゅう	② 洋服を工夫する ようふく くふう	③ 休憩する きゅうけい	④ 規則正しい生活 きそくただ せいかつ
<p>のどが渴く前に水分 をとりましょう。よく 汗をかく運動の 前後・お風呂の前後 には、水分をとる 習慣をつけましょ う。</p>	<p>熱がこもりにくいゆ ったりした洋服を着 るようにしましょう。 帽子は、太陽から 頭を守ってくれま す。外へ出るときは 帽子を被るようにし ましょう。</p>	<p>木の陰や涼しい 室内でこまめな 休憩をとりましょう。 時には、活動を中止 して、見学することも とても大切なことで すよ。</p>	<p>小学部のみなさんは、 9時、中学部・高等部 のみなさんは、10時 には寝るようにしまし よう。早く寝て、好き嫌 いせずご飯を食べる ことで、強い身体を作 ることができます。</p>

ねっちゅうしょう き つ げんき なつやす むか
熱中症に気を付けて元気な夏休みを迎えましょう！