

ほけんだより ～熱中症号～

神戸市立山田中学校

保健室 7月21日

暑いが続いています。夏季休業に入り、部活動だったり出かけたりすることもあると思いますが熱中症対策は欠かさずに行うようにしてください。また日常生活や運動時において暑さ指数を活用し、暑さに応じた活動内容を考えましょう。

《暑さ指数の活用について》

暑さ指数(=WBGT)とは、熱中症へのかかりやすさを示す指数のことです

「湿度」「^{ふくしゃねつ}輻射熱」「気温」の3つの要素から出されます。

※輻射熱は、地面や建物などから出る熱のことです。

暑さ指数(℃)は(屋外で日差しのある場合)

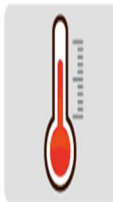
$0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

で求められ、湿度の割合が大きく関係していることがわかります。これは湿度が高いと、汗が蒸発されにくくなり熱中症リスクが高まることが関係しています。

人間には汗が蒸発することで体温を逃がし(=気化)体温を下げる機能がありますが、湿度が高いと汗が蒸発されず体温が上昇しやすい状態になるためです。

暑さ指数
(WBGT)

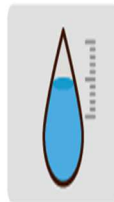
=



気温の効果

1

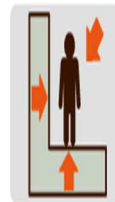
:



湿度の効果

7

:



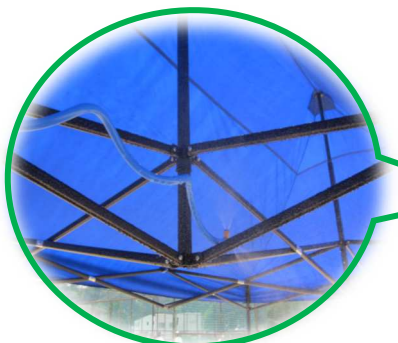
輻射熱の効果

2

《熱中症対策を活用しよう》



暑さ指数計を活用しましょう。環境省の熱中症警戒アラートメール配信や LINE 公式アカウントを登録すると暑さ指数の予測値を教えてくれるので便利です。



運動場での休憩時はテント(ミスト付き)の日陰を活用したり、体育館では送風機を活用したりしながら、適時体を涼ませることや水分を摂ることを意識しましょう。

《暑さ指数を用いた指針》

暑さ指数を用いた熱中症対策においては、気温や暑さ指数を確認した上で運動活動内容や外出について調整する必要があります。暑さ指数の確認方法として、校内では設置している熱中症計で確認したり、家庭においては環境省の熱中症警戒アラートを登録したりする方法があります。気温が高いときや暑さ指数が高いときは無理をしないようにしましょう。

○運動に関する指針

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]

○日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28) ※2	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※1 28以上31未満、※2 25以上28未満を示します。

[日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013) より]