



# たんぽぽ

令和6年度5月号  
未来高等学校  
保健だより

新学期が始まって1か月が経ちました。5月6日の「立夏」も過ぎ、暦の上では夏が始まりました。新緑がきれいなこの時期は、運動すると気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため「熱中症」になる危険性があります。特に、暑さに弱い人は気を付けましょう。

## こんな日は熱中症にご用心 熱中症の予防と対策



- ❶ 涼しい場所へ→エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する
- ❷ 体を冷やす→衣服をゆるめ、体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ❸ 水分補給→水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

運動するときにはこまめな水分補給を忘れずに！



## 暑熱順化 は今のうち！

**暑熱順化とは** 熱を外に放出して体温を調節する力を付け、体が熱中症になりにくい状態になることです。**ポイントは「汗」**。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力を付けることが、**暑熱順化の鍵**です。

- ❶ シャワーだけでなく ❷ 汗をかくほどの運動を ❸ その他
- 湯船につかる 習慣にする 汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



令和6年（2024年）4月24日～10月23日まで**熱中症特別警戒アラート**の運用が始まりました。

**熱中症警戒アラート**は、危険な暑さが予想される場合に、**暑さへの「気付き」**を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。

★ **熱中症特別警戒アラート**：暑さ指数 31 以上（気温参考 35℃以上）

**熱中症警戒アラート**：暑さ指数 28 以上 31 未満（気温参考 31℃以上 35℃未満）

※ 暑さ指数（WBGT）とは、温度・湿度などをもとに推計した予測値です。この指数が 28 を超える時は熱中症にかかりやすくなるので、蒸し暑い日は特に注意しましょう。

### ★ アラートが発表されたら

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止または延期をしましょう

◎ 今年の夏は、全国的に気温が高いと予想されています。今から、熱中症にならないための予防や対策法を再確認しておきましょう！