



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉聞いたことはありますか？WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えると言われています。暑い時期は、テレビや環境省熱中症予防情報サイトで暑さ指数を確認するようにしましょう。



WBGT と熱中症予防運動指針

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
31 以上	運動は原則中止
28～31 未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28 未満	警戒（積極的に休憩）
21～25 未満	注意（積極的に水分補給）
21 未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

暑い環境下での活動中に少しでも**体調の異変**（めまい、頭痛、吐き気、手足のけいれん、立ち上がれないなど）を感じた場合は、無理をせず、速やかに教員へ申し出てください。



熱中症を疑ったら、次のような対応をとりましょう。

- ✓ 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、体からの熱の放散を助ける。
- ✓ 冷たい水やタオル等があれば、それを首やわきの下、足の付け根に当てて体を冷やす。
- ✓ 高体温や意識がないなどの症状が重い場合は、救急車（119）を要請する。

健康診断で病院受診を勧められ、まだ受診をしていない場合は、夏休みを利用して、早めに受診されることをお勧めいたします。受診の際には、学校から配付された「受診のお勧め」に受診結果を記入していただき、用紙を学校へ提出してください。

特に3年生は、令和9年3月末日まで子ども医療の対象となり、無料で受診をすることができます。進学や就職前に必要な受診を済ませておきましょう。（^O^）