



沖縄では6月20日梅雨が明け、本格的な夏がスタートしました。梅雨時期はずっと雨で気温もそこまで高くなかったのですが、これからは気温がずっと高い状態が秋頃まで続きます。そうなってくると増えてくるのが『熱中症』！沖縄本島では連日【熱中症警戒アラート】が発表されています。皆さんは自分自身で対策していますか？今一度考えてみましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何？

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの？

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの？

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの？

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの？

- 暑さを避ける
帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する
風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



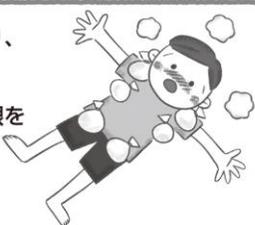
熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が環境省のLINEアカウントを登録して発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



経口補水液などで水分補給



こんなときは救急車!

自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)は、気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症予防の指標です。運動制限の目安としても使われます。特に暑さ指数(WBGT値)が3.1℃以上だと【運動するのが危険】と言われ、3.3℃以上になると

【熱中症警戒アラート】が発表されます。

宜野座高校にはこのWBGT値が分かる掲示板が保健室廊下職員室廊下・体育館へ向かう廊下に貼られているので、是非チェックしてみてくださいね!

