



熱中症に注意しましょう



令和5年5月発行

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなったことにより起こる体調不良のことで、熱中症は、屋外だけでなく、室内でも発症します。

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

エアコンを利用し、部屋の温度を調整する。扇風機や換気扇を併用する。

涼しい服装に心がけ、外出時は日傘・帽子を使用する。

2. こまめに水分補給し、きちんと食事をとりましょう

のどが渇いていなくても水分を補給する。1日あたり1.2リットルを目安に水分を補給する。

大量に汗をかいた時には塩分も忘れずに補給する。

バランスよく食べることや、朝ごはんをしっかり摂ることが熱中症予防につながります。

3. 日頃から健康管理をしましょう

体温測定と健康チェックを行う。

体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する。

4. 暑さに備えた体作りをしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、適度に運動を行う。

「ややきつい」と感じる強度で、運動を30分程度行う。



日常生活における活動の目安

暑さ指数 (WBGT)	気温 (乾球温度)		運動の目安	注意すること
31℃以上	35℃以上	危険	<u>運動は原則禁止</u> 子どもの運動は中止	外出は避け、涼しい室内に移動 高齢者や子供は特に注意する
28℃～31℃	31℃～35℃	嚴重警戒	<u>激しい運動は中止</u> (持久走など) 10～20分おきに休憩を取り、 水分・塩分を補給	外出時は炎天下を避ける 室内の室温の上昇に注意する
25℃～28℃	28℃～31℃	警戒	<u>積極的に休憩</u> 30分おきに休憩を取り、適宜、 水分・塩分を補給	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
21℃～25℃	24℃～28℃	注意	<u>積極的に水分補給</u> 熱中症の兆候に注意し、運動合間 に積極的に水分・塩分を補給	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 危険がある
21℃未満	24℃未満	ほぼ安全	<u>適宜水分補給</u> 適宜、水分・塩分を補給	

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」より引用

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」より引用

暑さ指数と活動の目安

「暑さ指数 (WBGT)」

暑さ指数とは、①湿度、②日射・輻射などの周辺の環境、③気温の3つを取り入れた熱中症リスクの指標です。熱中症は、梅雨明けからお盆までの時期が発生のピークとなります。また1日のうちでは、昼過ぎから夕方が最も多くなります。

年代による発生状況を見ると、10代ではスポーツ中、中壮年では肉体労働中、高齢者では日常生活中に多いことがわかっています。

気温がおおよそ31℃以上、暑さ指数が28℃を超えると 심각한警戒が必要になります。

参考：「環境省熱中症予防情報サイト」より

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

水分・塩分を補給する

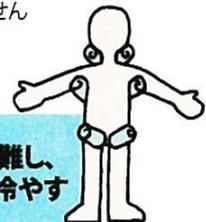
チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

【参考】環境省熱中症予防情報サイト「熱中症～ご存じですか？予防・対策法～」より

参考：学校における熱中症ガイドライン作成の手引き（R3.5月） 環境省・文部科学省

※ 環境省熱中症予防情報サイト (<https://wbgt.env.go.jp/>) では全国 840 ヶ所の暑さ指数 (WBGT) を4月下旬～10月下旬まで提供しています。



公立学校共済組合 山形支部

JAPAN MUTUAL AID ASSOCIATION OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS - YAMAGATA