

个
年
生
版

担当
保健委員会

歩をおすすめします。
インターバル速歩とは、
3分間速歩をし、
3分間ゆっくり歩く

熱中症のリスクを減らすためには、普段から暑さに体が慣らし、汗をかきやすい体にしておくことが大切です。このことを暑熱順化と呼びます。本格的に暑くなる前の5、6月からトレーニングをします。これをして1日30分しましょう。

体力に自信のある方は、屋外でのジョギングやジムでのランニング、スイミング、エアロバイクなどで、おきこいと感じる運動をおすすめします。体力に自信のない方は、インターバル速



インターバル速歩

3分間	3分間
	
速歩	速歩

気温	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、運動を中止する。特に子どもの場合には中止せよ。
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の体温が上昇しやすい運動はさける。10分~30分おきに休憩をとり、水分補給を要。暑さに弱い人は運動を中止せよ。
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、水分補給を要。激しい運動では30分おきに休憩をとる。
24~28	21~25	注意	熱中症による死と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積極的に水分補給を要。
24℃未満	21未満	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は小さいが、水

←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

WBGT
17.5

MBGTは、West
Bulb Globe Tem-
perature（略称
WBGT）は熱中症の
予防上の目安
目的として1954
年にアメリカで
提案された指標
である。

MBGTは、労働
環境や運動環
境の指標として
有効であること
が、ISO等によ
り、国際的に規
格化されている。



熱中症についてのアンケート結果

熱中症予防教室前のアンケートでは、暑熱順化を内容まで知っているのと答えた人が3%だったが、熱中症予防後のアンケートではよく分かった、分かったが87%となった。

「MBG」については、熱中症予防教室前では、内容まで知っているが6%だったが熱中症予防教室後は、よく分かった、分かったが84%となった。

このことについて熱中症予防教室の話を聞いて暑熱順化やMBGの理解が深まったと考えられる。

アンケートの中には、「喉が渇いてから飲むのはおそい」と知った、水分補給をすることや朝食をとること、十分な睡眠をとることが役立つと思った、こまめに水分補給をする、ことは知っていたけど、帽子をかぶること、も予防につながる、と知った、自分がか丈夫と油断しているときこそ熱中症になる、とあった。

<熱中症とは？>

熱中症は、気温が高い日・湿度が高いとき風が弱いとき日差しが強い時になりやすいです。その時に体温上昇してしまうことを熱中症と言います。

印象に残ったこと
朝食を抜き水
眠不足だけで
熱中症になる
ことが高く
なるということ
が一番印象に
残りました。

熱中症予防について
気温が高い時の予防は「こまめに水分補給を行うこと」が大切です。
屋外で活動するときには、なるべく日陰を利用することが大切です。

自分自身が熱中症になる可能性はどの程度だと思いませんか？

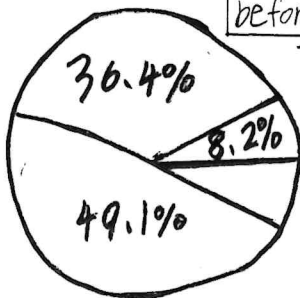
今年生版

熱中症予防新聞

保健委員会

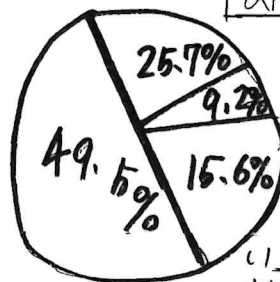
熱中症予防教室前

before



熱中症予防教室後

after



熱中症予防前は熱中症になる可能性が合わせて「とても高い」「高い」が55.4%だった。熱中症予防教室後は、65.1%だった。

特に「とても高い」が増えた。熱中症予防教室の言葉を聞いて自分のことに危機感が高まった。



	どのようなときに熱中症予防に気を付けていますか (熱中症予防前)	今後はどのようなときに熱中症に気を付けたいと思いますか (熱中症予防教室後)
室内にいるとき	12%	37% (+25%)
学校外にいるとき	23%	45% (+22%)

	熱中症予防対策として実践していること	新たに熱中症予防対策として実践していきたいこと
バランスのよい食事を心がける。	27%	61% (+34%)
大見目正しい生活を心がける。	16%	47% (+31%)
十分に日陰をとる	36%	61% (+25%)

新たに熱中症予防対策としてバランスのよい食事大見目正しい生活、十分に日陰をとることを実践していきたいという人が増えた。またこまめに水分を補給する塩分ミネラルを含む食べ物や飲み物をとると答えた人も多かった。



熱中症予防教室

熱中症とは??

気温や湿度が高い環境下で
体温の調整がうまくできず、
めまいやだるさなどのさまざまな症状が
起こる状態のこと。

熱中症の症状

熱失神

めまい、失神など

熱けいれん

痛みをともなうけいれん

熱疲労

脱力感、めまい、頭痛など

熱射病

意識障害、
高体温

熱中症予防品

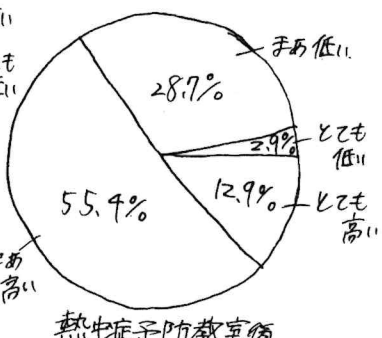
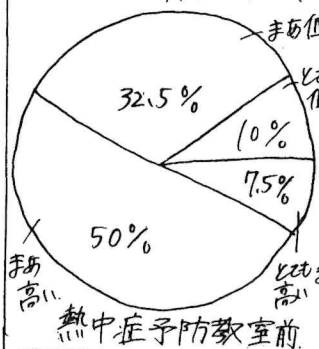
① エアコンや扇風機を活用する。

② すずしい服で熱と汗を発散

③ 水分補給をする。



Q. 自分自身が熱中症になる可能性はどのくらいだと思いますか??



熱中症予防教室前は、
熱中症になる可能性が合わ
せてとても高い「まあ高い」が
57.5%だった。熱中症予防教室後は68.3%
だった。特に「とても低い」が
減った。熱中症予防教室を聞いて危機感が
高まったと思う。

発行者

(保健委員)

	「これから暑くなる時に熱中症に気をつけたい」と思う人	熱中症予防教室前	熱中症予防教室後
マスクをしている時		25%	58%
学校にいるとき		16%	43%

+33%

+27%

「マスクをしている時」や「学校にいるとき」に熱中症に気をつけようと思う人が増えた。

印象に残った話	熱中症予防対策として実践していた	新たに実践していたこと
水分補給などの話で自分も部活の時や 体育の時、こまめに水分補給をしよう と思った。	十分に睡眠をとる	34% → 66% (+33%)
	帽子をかぶる	24% → 51% (+27%)
	塩分・ミネラルを含む食物や 飲料をとる	39% → 62% (+23%)

新たに熱中症予防対策として実践していたという人が増えた。↑↑↑

これから熱中症に気をつけていきたい。

熱中症は怖い！

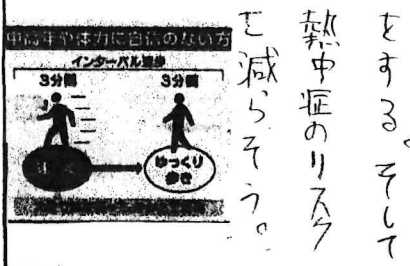
暑さ指数(WBGT)は、
暑さ、湿度、輻射熱の3つを
取り入れた温度
の指標です。

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱
バランスに
影響の大きい
湿度、湿度、輻
射熱の3つを取

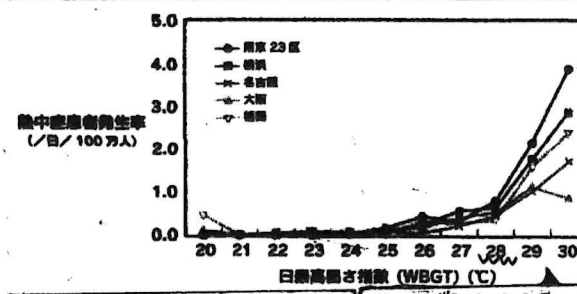
暑さ指数(WBGT)に
慣らして
おこう。暑熱
順化)大事な
のは5月、6月
に暑さ対策

$$\text{暑さ指数 (WBGT)} = \frac{1}{3} \times \text{乾球温度} + \frac{1}{3} \times \text{湿球温度} + \frac{1}{3} \times \text{球黒球温度}$$

(湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく、
身体から空気へ熱を放出する能力が減少する。そのため熱中症になりやすくなる。)



保健委員会



熱中症の種類と症状
熱失神 → めまい、失神など
熱けいれん → 痛みなどもおこす
熱疲労 → 脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、はきなど

熱中症対策
健康の3つの要素
栄養バランスの良い食事
質の良い睡眠
適度な運動
+ 水分補給

暑さ指数(WBGT)が28を超えれば特
に注意が必要。日常生活での心がけ
・高温多湿の時間帯は、なるべく休む。
・水分補給をこまめに。
・熱中症の予防には、暑熱順化が重要。
・暑熱順化とは、暑さに慣れること。
・暑熱順化には、暑熱順化教室が効果的。

暑熱順化教室のアンケート
①暑熱順化について内容は知っているが、暑熱順化教室のアンケートではなかった。分かったが90%だった。
②WBGTについては熱中症予防教室前では聞き覚えがなかったが5%だった。熱中症予防教室後は「分かった」が91%となった。
→ 結果としては、熱中症予防教室の話を聞いて暑熱順化やWBGTの理解が深まったという。

熱中症が起りやすい環境
環境
・湿度が高い
・風が弱い
・日差しが強い
・閉め切った室内
・急に熱くなった日
・気温が高い
カラダ
・高齢者、乳幼児、肥満、持病(糖尿病、脳病、精神疾患等)
・脱水状態(下痢、嘔吐、発汗等)
・体調不良に日酔い、寝不足等
→ 起熱中症を引く可能性がある

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。

起熱中症を引く可能性がある
→ 起熱中症を引く可能性がある
・激しい運動
・小まめに水分補給
・長時間の屋外運動
・水分補給が不足している
→ 起熱中症を引く可能性がある
・激しい運動
・小まめに水分補給
・長時間の屋外運動
・水分補給が不足している
→ 起熱中症を引く可能性がある

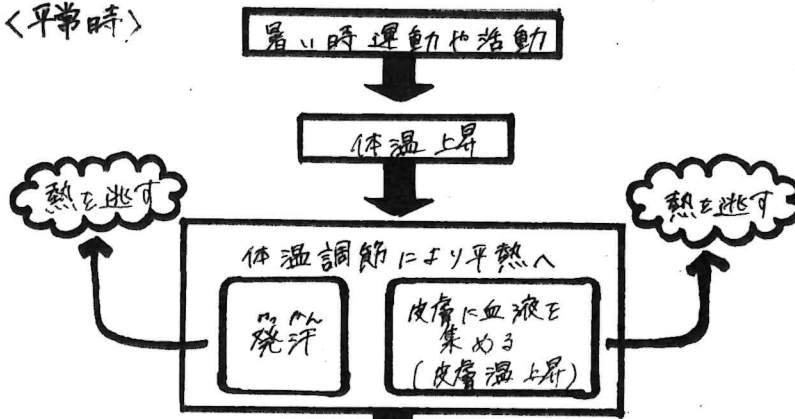
熱中症予防新聞

熱中症教室後
今年生版

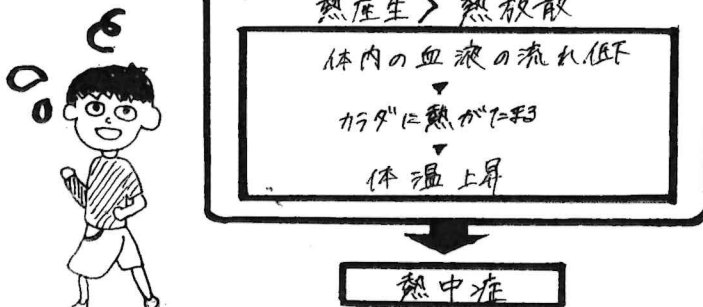
保健委員

熱中症の起こり方

<平常時>



<異常時>



予防対策

① 行動の工夫
例) 日かげを歩くなど



② 屋内の工夫
例) エアコンをつけるなど



③ 服装の工夫



④ 水分補給の工夫

おすすめの飲料は
塩分0.1~0.2%

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)



熱中症教室前のアンケート結果と比べて

暑熱順化の内容まで知っている人は

5.3% ↓ 96%

WBGTについては、熱中症予防教室前では内容まで知っていたが

14.7% ↓ 90%

このことから、熱中症予防教室の話を聞いて、暑熱順化やWBGTの理解が深まったことがわかりました。熱中症予防教室の話しを聞いておんなは点検役立ちの思ったか。

おんなは日でも熱中症にたま可能性はあて、知識があってもならないと言いつつ、これはできないというところ。

感想・思ったこと

◆その時の体調にあて行動をしようと思つた。また都活動では都買たちに「大丈夫や、無理しないでね」と同じにも気を配っていた。

◆自分は睡眠時間が短いと思つたから、ちゃんと睡眠時間を取れようという時間の使い方を考えられるという意識がたつた。

熱中症は、いつかかってもかかばないの、常に気を付けていたいと思います。

熱中症予防新聞

今年生版

保健委員会

暑熱順化とは？

暑熱順化とは暑に慣れること。本格的な暑が来る前の5〜6月にトレーニングを始める。体力に自信がない人は3分間速歩しゆっくり歩き、2日5回以上、週4回以上4週間行いましょう。

暑熱順化とは暑に慣れること。本格的な暑が来る前の5〜6月にトレーニングを始める。体力に自信がない人は3分間速歩しゆっくり歩き、2日5回以上、週4回以上4週間行いましょう。

気温(参考)	暑熱指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動X
31~35℃	28~31	厳重警戒
28~31℃	25~28	警戒
24~28℃	21~25	注意
24℃未満	21未満	ほぼ安全

暑熱指数(WBGT)とは？
暑熱指数(WBGT) (湿球黒球温度): Wet Bulb Globe Temperature (temperature) は、熱中症を予防する重要な目的として1954年にアメリカで提案された指標です。暑熱指数(WBGT)は労働環境の指標として有効であることが認められ、ISO等で国際的に規格化されています。
新たに熱中症予防対策として規則正しい生活、帽子をかぶる、十分に睡眠をとることを実践してほしいという人が増えた。



	熱中症予防対策として実践していること	新たに熱中症予防対策としてやっていること	天気に関係なく、出かけるときや「マスクをしているとき」に、熱中症に気を付けようと思う人が増えた。
夫見則正しい生活に心がける	26%	51% (+25%)	
帽子をかぶる	26%	50% (+24%)	
十分に睡眠をとる	37%	60% (+23%)	
熱中症予防教室(前)	どんなときに気を付けている?	どんなときに気を付ける?	
天気に関係なく出かけるとき	8%	30% (+22%)	
マスクをしているとき	39%	58% (+19%)	

