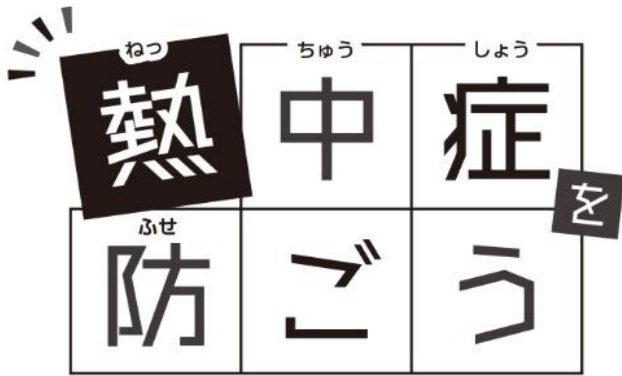




熱中症注意の時期です

今年は5月に天気の悪い日が多く、まるで梅雨のようなときもありました。梅雨明けに急に気温が高くなるように、時々すごく暑い日がありますね。こんな時に熱中症の危険が高まります。朝礼で水筒と帽子とマスクの話をしました。水筒をきちんと持って体育に出ている人がとても多くて安心しました。登校中、帽子をかぶっている人も見られるようになって、自分で熱中症予防ができている人もいるなど嬉しくもなりました。あとは、マスクです。マスクは熱中症予防のためだけでなく、呼吸のしやすさにもかかわってきます。運動するときは外す方が安全です。



- 大量に汗をかいたときは、水分と塩分をこまめに補給しましょう。
- 帽子は直射日光から頭部を守ってくれます。カンカン照りの日は頭も守りましょう。



気温 (参考)	暑さ指数 WBGT	運動
35℃以上	31 以上	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。
31~34℃	28~30	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。
28~30℃	25~27	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。
24~27℃	21~24	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。
23℃以下	20 以下	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

**スポーツドリンク
 飲みすぎ注意!**

水分補給はとても大切ですが、必要以上に糖分のたくさん入った飲み物を飲んでいると、他の病気の原因になることがあります。汗をあまりかいていないときは、水かお茶にしましょう。

