

本格的に暑い季節になりましたね。6月26日～6月30日まで、保健委員が高浜市のWBGT(暑さ指数)を調べて放送しましたが、指数が高い日が多かったです。休みの日には、自分で調べて外出等の行動を考えるようにしましょう。「[日本気象協会 tenki.jp](http://日本気象協会 tenki.jp)」で調べることができますよ。

## 熱中症の季節です

🍉 応急手当の方法を覚えよう! 🍉



①意識があるか確認(→大人の人を呼ぶ)

②経口補水液(※1)を自力で飲んでもらう

⚠️自力で飲めないときや、吐き気があって飲めないときはすぐに病院または救急車を!

③日陰や冷房の効いた部屋で寝かせ、薄着にし、衣服をゆるめる(靴下も脱ぐ)

④氷水や濡れタオルなどを体にあてる

※太い血管があるところにあてると◎

※1 経口補水液



点滴と同じくらい早く体に吸収されるので、「熱中症かな?」と思ったときはおすすめです。

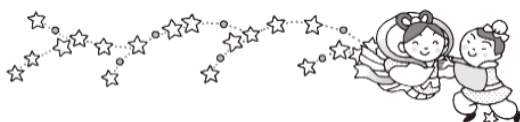
スポーツドリンクは予防に◎。

こんなときは病院へ 🚑

・意識がもうろうとしている

・水分がとれない

・熱が高い、けいれん、おう吐など



## 保健委員会で熱中症クイズを作成しました

6月の委員会の時間に、1～3年生の MIX 班でそれぞれクイズを作成しました。6月26～30日の給食時間にクイズを放送しました。一部を紹介します。



**Q1:WBGT[暑さ指数]は何度から運動禁止でしょうか?**

- ①28℃以上 ②31℃以上 ③35℃以上

**Q2:ポロシャツで比較すると、次のうちの色が一番熱くなるでしょうか?**

- ①ねずみ色や赤 ②黒や深緑 ③白や黄色 ④水色や青

**Q3:OS-1 とスポーツドリンクの違いは何でしょう?**

- ①OS-1の方が吸収スピードが速い ②スポーツドリンクの方が吸収スピードが速い ③違いは特にない

**Q4:帽子をかぶっていない場合の、頭皮の体温は、20分で何度上昇するか?**

- ①5℃ ②15℃ ③50℃

### ～クイズの解答～

A1: ②31℃以上です。28～31℃までは「激しい運動禁止」です。

A2: ②黒と深緑です。黒と深緑は50度以上になります。白や黄色は30度前後になり、差が20度もあります。運動時の長袖ジャージは大変危険です。積極的に脱ぎましょう。

A3:①OS-1の方が吸収スピードが速いです。熱中症になった時はすぐにOS-1を飲むと吸収スピードが速いのでいいです。予防にはスポーツドリンクで十分です。

A4:③50℃前後です。50℃近くまで上がると、自分の体温を調節する機能が働かず、危険だそうです。積極的に帽子をかぶりましょう。一番涼しい色は白や黄色です。さらに、メッシュ素材がおすすめです。

大丈夫?



学校で起  
こる熱中症  
は、毎年約

5,000件。

多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

そのひと言で救える命がある

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげて

大丈夫?

水分  
とってる?



ください。

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。

自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。