

臨時

ほけんだより

2025 年 6 月 23 日
初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

学校で暑さ指数(WBGT)を測定します

6月23日から暑さ指数(WBGT)の測定をします。暑さ指数が31℃を超えると原則、運動中止です。

高校下足、高校職員室前、体育館に掲示するので、運動前に確認するようにしてください。



暑さ指数 (WBGT)	気温 (参考)	熱中症予防運動指針	
31℃以上	35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	31～35℃	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・塩分を補給する。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
25～28℃	28～31℃	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。
21～25℃	24～28℃	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。
21℃未満	24℃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。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財)日本スポーツ協会ウェブサイト「熱中症予防のための運動指針」より

熱中症警戒アラート

33℃～34℃

熱中症警戒アラートとは「今日(または明日)は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう」という情報です。暑さ指数(WBGT)の予測値が33℃以上になる場合、前日17時頃及び当日5時に対象都道府県に対して、発表されます。

熱中症特別警戒アラート

35℃以上

熱中症特別警戒アラートとは過去に例のない暑さとなり、広域的に人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表される情報です。翌日の暑さ指数(WBGT)が最高35に達すると予想される場合に発表されます。(前日の午後2時頃発表) 天気予報などで見ることもあるかもしれません。ぜひ参考にしてください。

◆こんな症状があれば、熱中症を疑いましょう◆

軽

めまい・立ちくらみ
筋肉痛・汗が止まらない

中

頭痛・吐き気・寒気
体がだるい(倦怠感)・虚脱感

重

意識がない・けいれん・高体温
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

◆こんな人は特に注意!!

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・持病のある人
- ・高齢者・幼児

体調不良を感じた時は
保健室や近くの先生に
声をかけてくださいね!!

◆熱中症を予防するために◆

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



※急に暑くなった日や活動の初日などは、特に注意しましょう。

※汗をかいた時には、塩分の補給も忘れずに☺