

ほけんだより

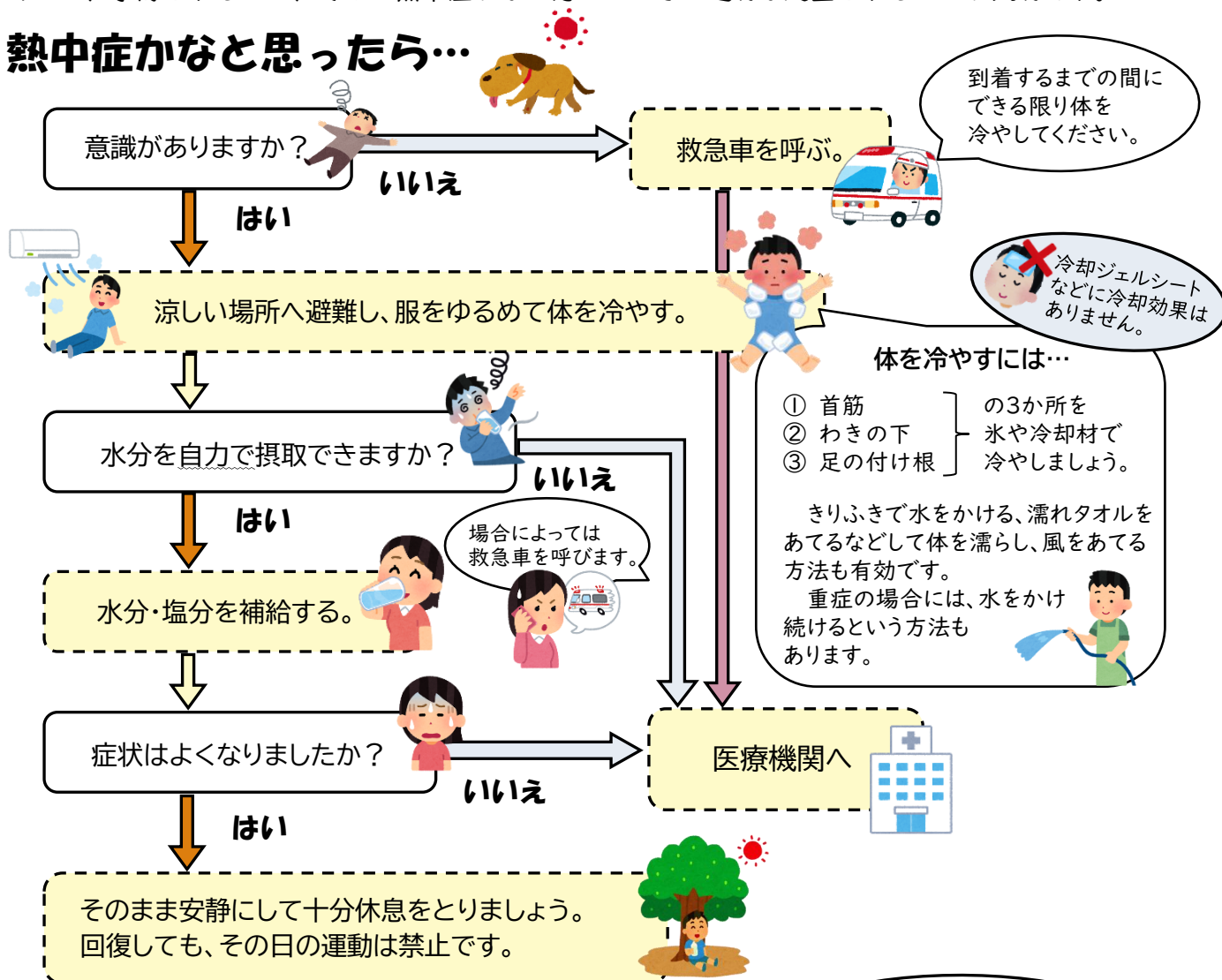
瀬戸市立南山中学校

保健室

令和6年 7月

今年の夏も、とても暑くなることが予想されています。睡眠不足や朝ごはんを食べていない、久しぶりに運動をしたなどの要因が重なると、熱中症のリスクは大幅に上がります。命を守るためには、予防をすること、そして熱中症かなと思ったら適切な処置をすることが大切です。

熱中症かなと思ったら…



熱中症警戒アラートを確認しよう！

熱中症警戒アラートは…

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。

熱中症の危険性は、気温や湿度などから計算する暑さ指数 (WBGT) で知ることができます。

WBGT が…

28 以上 → すべての生活活動で危険性あり

31 以上 → 原則運動禁止

33 以上 (予測値) → 熱中症警戒アラート発表

35 以上 (予測値) → 熱中症特別警戒アラート発表

熱中症警戒アラートが発表されたら…？

普段以上に熱中症に注意しましょう！

- 外出はできるだけ控え、暑さを避ける。
- 周りの人の様子にも気を配る。

日頃から生活習慣を整えておくことも大切です！