

暑い日が続いています！

運動会も無事に終わり、7月に入りました。4月からあっという間に3か月が過ぎましたね。夏休みが近づいていますが、まだまだ暑い日が続き、熱中症には油断できません！睡眠・食事をしっかりと取り、暑さに強いからだをつくりましょう！

熱中症とは？

暑い日や運動をしたときに、体の水分や塩分が足りなくなると頭がクラクラしたり、気持ち悪くなったり、様々な症状が起こる状態。
体に熱がこもるので、とにかく冷やす、水分補給をすることが大事です！



熱中症の原因是 3つの不足！?

睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなっていて、体温の調節がうまくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分 不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動 不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症予防のポイント



水分をこまめに取る



朝ごはんを食べる



かけで休憩する



たくさん寝る



WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標です。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。



熱中症警戒アラート

運動による指標 / 気温 (°C)・暑さ指数 : WBGT

24℃未満	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
21未満	21~25	25~28	28~31	31以上
ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止

WBGTは摂氏度(°C)で表されますが、気温とは異なります！

各教室でもWBGTが確認できるようになっているので、暑い日は特に注意して見てください！

熱中症予防のポイントを基本に、自分で体調管理をして熱中症や夏バテに気を付けて過ごしましょう！