

# 保健便り



令和6年7月8日

渋川青翠高等学校 保健室

質問です。正しい水の飲み方はどちらでしょうか？

①喉が渴いたと感じた時に沢山飲む

②喉が渴いていなくても時間を決めて少しずつ飲む

正解は②です。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給はとても大切ですが、喉が渴いたと感じた時に沢山飲むのは、水分補給の仕方としては適切ではありません。体が一度に吸収できる水分は200ml程度で、それ以上は体が吸収できず、尿として排出されてしまいます。

また、「喉が渴いた。」と感じた時は、既に体はかなりの水分不足状態になっています。そうしてから慌てて水分を沢山摂っても、水分は全て吸収されないため、体は水分不足状態のままです。

喉が渴いていなくても「〇時に飲む」と時間を決め、こまめな水分補給を心掛けましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

## 熱中症の事故を防ぐために

- 朝食抜き、寝不足、体調不良時に運動はしない。体調面で心配な要素がある時は教職員に申し出る。
- 運動をする際は、前後も含め、適切に水分と休憩をとり、自分自身でもよく体調を確認する。
- 生徒間同士でも互いに水分補給や休憩の声掛け等を行い、心配な様子があれば教職員に伝える。
- 運動後は、十分にクールダウンする等、体調を整える。下校前に運動等行っていた場合は、十分にクールダウンする等体調を整えた上で下校する。
- 体調不良等により、下校やその他活動が困難だと感じた場合は、ためらうことなく教職員に申し出る。

## ◆暑さ指数 (WBGT) を活用しよう .....

「暑さ指数 (WBGT)」とは、熱中症を予防することを目的につくられた指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は、気温のほかに「湿度」と「日射・輻射」など周辺の熱環境を考慮した指標です。

日本の夏は湿度がとても高く、湿度が高い環境下では体内の熱をうまく逃がせず熱中症リスクが高まります。ですから、「暑さ指数 (WBGT)」を用いて対策をとることがとても大切です。



### 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31	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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28	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。
24~28°C	21~25	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。
24°C未満	21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。

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

### 「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日 (WBGT33 以上) の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。熱中症特別警戒アラートは、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合 (WBGT35以上) に発表されます。

## ◆夏は治療のチャンスです .....

1 学期の健康診断が終わりました。受診のお知らせをもらった人は早めに受診をお願いします。また、検診当日に欠席した人も、早めに本校学校医のもとへ検診を受けに行き、結果を学校へ提出してください。間もなく夏休みになりますが、夏休みは治療のチャンスです。夏休み中に受診・治療を済ませましょう。1 学期終了前に歯科受診の済んでいない人には受診のすすめを再度配ります。

