令和７年　７月
和光特別支援学校
No.４　保　健　室

７月に入り、本格的な暑い夏が始まりましたね。気温も湿度も上がっているこの時期は、熱中症になるリスクが高くなります。熱中症は、誰でもなってしまう可能性がありますが、予防をすることができます！
夏を健康に過ごすためにも、熱中症の症状・予防方法について確認しましょう。

ねっちゅうしょうとくしゅう
熱中症特集

熱中症予防のポイント

十分な睡眠

帽子をかぶる

保冷剤などで体を冷やす

食事と水分をしっかりとる

日陰など涼しいところで休息

こんな症状がでたら注意！！

めまい

足をつる

吐き気・嘔吐

体が熱い

頭痛

意識がもうろう

暑さ指数ってなに？

人の体と外の空気との熱のやりとりに着目した熱中症を予防とすることを目的とした指標です。

①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温の3つから算出します。

①湿度

②日射

③気温

その日の体調も左右されます！
体調が悪い時は無理をせず
行動しましょう

暑さ指数（WBGT）が 28 をこえると熱中症にかかりやすくなります！！

熱中症警戒アラートは、暑さ指数（WBGT）が31以上で発令されます。

暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒情報は、

環境省の 環境省熱中症予防情報サイト （かんきょうしょうねっちゅうしょうよぼうじょうほうさいと）で確認できます。

熱中症が疑われたら？

1. 救急車をよぶ　2. 涼しいところへ　3. 服を脱がし、体を冷やす　4. 塩分や水分をとる

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- 運動前と休憩中に３分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります