

## 熱中症に気をつけて



6月ようやくクラブ編成が終わり、活動時間や試合の数も限られてはいますが、クラブ活動が本格的に実施できるようになりました。

しかし、いつもの年のように活動ができていなかったのも、みなさんの体はまだ暑さに十分慣れていないといえます。この時季に、急に気温が上がったり、いきなり激しい運動をしたりすると熱中症になりやすく注意が必要です。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてください。

## プールでも起こる熱中症

屋外プールで水泳練習中にも熱中症を起こすことがあります。水の中では汗をかかないと考えがちですが、水中でも発汗や脱水があります。学校のプールサイドはコンクリートのところが多く、日陰も少ないため、炎天下では高温になります。「水泳は水の中だから大丈夫」と思わずに、プール前やプール後にも水分補給をしましょう。

汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱をうばってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの?

普段じっとしていても1日に500~1000mlの汗が出ています。運動すると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。



汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめに拭き取れば汗はくさくないのです。

熱中症予防に活かす

## 暑さ指数について



### 暑さ指数とは?

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目して、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。

### 部活動など、運動する際の指針は?

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃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℃	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 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28~31℃	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℃	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℃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、水分・塩分の補給は適宜必要である。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。

二中では、体育の授業やクラブ活動を行う際に、WBGT を計測しています。しかし、この指数はあくまでも「目安」です。『注意』や『ほぼ安全』でも危険性はゼロではありません。睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は、先生に報告するなど、数値にとらわれず慎重な行動が必要です。