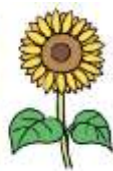


サプリメント



板橋区立西台中学校

いのち すく 命を救え「救急搬送」

令和6年5月～9月の、全国の熱中症により救急搬送された人は

「97,578人」でした。

これは、平成20年の調査開始から最も多い数で、



昨年度よりも、6,111人増加しています。

消防庁発表の救急車平均到着時間は「10分」で、平成14年度は

「6.3分」だったことを考えると、3分以上も時間がかかるようになって
いることがわかります。

1秒でも早く、必要な人のところに救急車が到着するよう、イタズラ

や緊急性の低い通報は、絶対にしないこと。

救急車を呼ぶか迷った時は、「救急安心センター」

#7119

に相談しましょう。

あつ なに 暑さ指数 WBGT って何？

天気予報で「熱中症警戒アラート」という言葉を聞きます。

これは、「最高暑さ指数が33以上」と予測した日に、熱中症の危険性

が高いことに気づいてもらうために発表されるものです。

「暑さ指数」＝「気温」ではありませんので注意しましょう。

暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)は、「気温」

「湿度」「輻射熱※」の3つの計測値を使って計算され、風(気流)も指標に

影響します。(※輻射熱:日射しを浴びた時に受ける熱、地面・建物・人体などから出

ている熱)。学校では、毎日グラウンドで測定を実施しています。

WBGT が 31 以上では

外での活動(プール・部活動等)は、原則中止です。

★毎日暑さ指数情報・熱中症警戒アラート予報

が送られてきます。LINE登録すると便利です。

【環境省 熱中症予防情報サイト】



衣類を調整しよう

天気予報をチェックする時は、気温についても確認しましょう。

20度以上	体育や部活動があって、体を動かす日は、いつでも半袖になれる準備をしておきましょう。
25度以上	日中ならば、半袖が快適。 熱中症予防のためにも、なるべく半袖の着用を。



梅雨の時期は、気温の低い日もあります。外へ出る前には、天気予報を

確認して、衣類を調整するようにしましょう。雨予報なら傘の準備も忘れずに。

衣類の色は、暑さ対策なら「白系」、紫外線対策なら「黒系」がおすすめ。

活動の場所・内容・時間帯を総合的に判断して衣類を決めましょう。

また、肌着は、汗の蒸発を助けてくれる働きがあります。通気性のよ

い素材の肌着を身に着けましょう。

起きたらコップ1杯の水を飲もう

人は、寝ている間にも汗をかきます。

寝ている間に失われる水分量は200～300mlとされていますが、

暑くなるとその分、失われる水分量は多くなります。

夜、寝ている間に失った水分を補うためにも、朝、起きたらコップ1

杯の水を飲みましょう。起床時の水分補給は、

胃腸を刺激するため、副交感神経と交感神経が

切り替わるきっかけとなります。

そのため「体を目覚めさせてくれる」のです。

さらに、腸のぜんどう運動が活発になるため

「便」が出やすくなり、

熱中症の予防のための

規則正しい生活が可能

となります。

