

# ほけんだより 7月

高原小学校  
2024.7.1

## あつ し すう 暑さ指数 (WBGT) について学ぼう!

暑さ指数 (WBGT) とは、**気温、湿度、熱環境 (日射や輻射)、風 (気流)** の要素を取り入れた指標で単位は温度と同じ℃を使います。高原小学校でも暑さ指数計を使って毎日測定しています。児童玄関前と職員室前に測定数値に対する色画用紙を貼ってあります。時間ごとに変わるので、外での活動前には必ず確認をしましょう。

	WBGT数値	色	熱中症予防のための運動指針
レベル1	21℃未満	青	<b>〔ほぼ安全〕</b> 熱中症の危険は小さいが、注意が必要です。水分補給はするようにしましょう。
レベル2	21～25℃	緑	<b>〔注意〕</b> 熱中症になる可能性。熱中症の症状に注意して、こまめに水分補給をするようにしましょう。
レベル3	25～28℃	黄	<b>〔警戒〕</b> 熱中症の危険度が高くなるので、30分おきに休けいして水分補給をしましょう。
レベル4	28～31℃	オレンジ	<b>〔嚴重警戒〕</b> 熱中症の危険度が高いので、激しい運動はさげましょう。10～20分おきに休けいして、水分補給をしっかりしましょう。
レベル5	31℃以上	赤	<b>〔危険〕</b> 運動は原則中止です。涼しい室内ですごしましょう。

～\*～保護者の方へお願い～\*～

下校後や休日も遊びに行くときや外で活動するときには、熱中症予防のため、帽子をかぶること、水筒など水分を持っていくようにすることをご家庭でもお声がけください。

また、環境省の「熱中症予防情報サイト」や天気予報をこまめに確認していただき、熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが出ているときには、運動を中止する、涼しい部屋ですごすようにするなど、暑さから自分の身を守る行動をとるようおうちでもお話しください。

## どんなとき、とくにキケン?



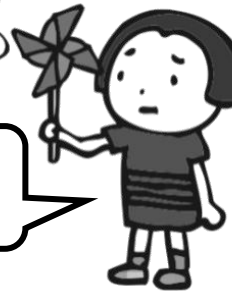
きおん たか ひ  
気温が高い日



しつど たか ひ  
湿度が高い日



かぜ よわ ひ  
風が弱い日



ひざ つよ ひ  
日差しが強い日



すいみん ぶそく  
すいみん不足



ごはんを  
た 食べていない



## 3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「**睡**」眠はしっかりとる!...早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**水**」水分補給はこまめに!...のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「**水**」に注意!...汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

