

ほけんだより 9月

令和2年9月
保健室

2学期が始まりました。引き続き、朝の体温測定と健康チェックを必ず行い、健康観察表へ記入してください。体調が悪く感じたら無理せず休んでください。

今年から始まった「熱中症警戒アラート」とは？

どんな状況で出されるの？

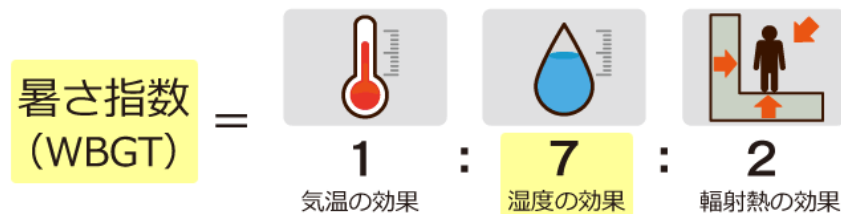
令和2年7月1日から10月28日までの期間、環境省・気象庁は関東甲信の1都8県を対象に「熱中症警戒アラート」を先行的に実施しています。令和3年度から全国で本格実施予定です。

このアラートは、みなさんに暑さへの「気づき」を呼びかけ、熱中症予防行動を促すことを目的としています。従来の高温注意情報を、熱中症の発生との相関が高い暑さ指数(WBGT)を用いた新たな情報に置き換え、暑さ指数(WBGT)が33℃を超える場合に都県単位で発令されるものです。前日夕方または当日早朝に発表されます。



暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数とは暑さの厳しさを示す指標のこと。気温だけでなく、湿度、輻射熱(ふくしゃねつ/日射により受ける熱や建物や地面からの照り返しなどの熱)を取り入れて算出されます。



単位は気温と同じ℃だけど、気温だけではないんだね！
なんで湿度が7割も占めているのだろう？



暑さ指数(WBGT) 33℃になるのは、

- ・気温 36℃で湿度 60%
- ・気温 34℃で湿度 70%
- ・気温 32℃で湿度 85%



湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から熱を放出する能力が減少してしまい、熱中症になりやすいのです。

という具合に、湿度が高いと気温が低くても暑さ指数が33℃に達してしまいます。

暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると、熱中症になる人が急増するので注意が必要です。

熱中症警戒アラートが発令された場合は、普段以上に熱中症予防行動を心がけましょう。

- ① 暑さを避けましょう。
- ② 人との距離が2m以上離れられるときはマスクを外しましょう。
- ③ マスクをしていて喉の渇きを感じにくくなっています。こまめに水分補給してください。

参考・引用 「環境省熱中症予防情報サイト」



9月9日は
救急の日

8.6分間の間にできること。
命をつなぐリレーに参加してください。

救急車の平均到着時間は8.6分といわれています。(平成30年版 救急救助の現況より)

心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。救急車が到着するまでの間に、あなたに出来ることがあります。

- ① 119番通報とAEDの手配
- ② 普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)
倒れている人がマスクをしていなければ、飛沫予防のため口をハンカチ等で覆うこと。
- ③ AEDで除細動



自分の大切な家族、友人、そして隣人が突然倒れたとき、勇気を持って実施してあげてください。

引用：日本医師会 救急蘇生法

本校のAEDの場所を覚えておこう！

- ◎事務室前
- ◎第1体育館1階
- ◎新館2階廊下
- ◎本館4階廊下

