

熱中症警戒アラートを活用しよう

熱中症警戒アラートの内容をひとことと言うと、「今日は(または明日は)、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう。」という情報です。(都道府県ごとに発表されます)

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

●熱中症警戒アラート発表時の予防行動

① 外出はできるだけ控え、暑さを避けよう

・熱中症を予防するためには暑さを避けることが

もっとも重要です。

・昼夜を問わず、
エアコン等を
使用して部屋の
温度調節を
しましょう。



② 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しよう

・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

(1日あたり1.2リットルが目安)

運動後はさらにプラスの水分補給をしましょう。

500mLペット
ボトルの場合

2.4本



コップの場合

約6杯



・涼しい服装で過ごして下さい。

・屋外で人との距離(2m以上)を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう。

③ 外での運動は、原則、中止／延期をしよう

・身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外や
エアコン等が設置されていない屋内での運動は、
原則、中止や延期をしましょう。



④ 暑さ指数(WBGT)を確認しよう

・身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安に
しましょう。

※県工の設置場所

○屋内…体育館のトイレ側壁に1台

○屋外…部室棟の柱に1台

暑さ指数(WBGT)とは？

気温・湿度・輻射熱(日差し等)からなる熱中症の
危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」
「注意」「ほぼ安全」の5段階がある。段階ごとに
熱中症を予防するための生活や運動の目安が示さ
れている。

夏休みは治療のチャンス



●今年度の健康診断で所見のあった生徒には受診のお知らせを配付しています。夏休みを利用して病院で受診しましょう。特に3年生の視力・色覚等は就職の際に影響がでる可能性もありますので夏休み中に受診して下さい。受診が終わったら、受診報告書を担任の先生または保健室に提出して下さい。

●頭痛や月経痛、腹痛等の理由のため、保健室利用が多い生徒は、専門医での受診をお勧めします。後期の授業にしっかり取り組めるように、体調を整えておくことが必要です。コロナウイルスが心配で受診に不安を感じている人もいかもしれませんが、病院でもしっかり感染対策をされているようです。心配であれば受診する前にかかりつけ医に電話をしてみてください。