

保健目標

『夏を元気に過ごそう』

豊崎中学校

保健室

R7.7.18 (金)

## 浮いて待て～命を守る着衣泳～

保健委員会と体育委員会で着衣のまま水面に浮いて救助を待つ救命法を、本格的な夏のレジャーシーズンを前に行いました。 UITEMATE 沖縄・仲村翔さんは、沖縄県では交通事故の死亡者数よりも水難事故の死亡者数が圧倒的に多くて、水難事故防止教育というのはすごく大事だとお話していました。

「体は 2%しか浮きません（水面から上に出ない）。口と鼻だけを水面から上に出して呼吸を確保する。手足は全部水面の中に入れるという方法を教えていただきました。体の 2%ということ、両手のひらほど、溺れてしまい慌てて助けを呼ぼうとして手を上げると…たちまち体は水の中に沈んでしまう。溺れないためには、全身の力を抜き、鼻と口を水面から出すための姿勢を取る必要があるということ学びました。実際にやってみると、ペットボトルの力を借りても、最初はなかなかうまくできませんでしたが練習を重ねると、生徒は徐々にコツをつかみ上手に浮くことができていました。

☆参加した生徒達は

- ・ 沖縄は海に囲まれており、水難事故が起きている回数も多いので、「浮いて待て」を学ぶことができてよかった。今回学んだことをいざという時、落ち着いて思い出せるようにしたいです。
- ・ 身近な人が水難事故にあった時、助けに行かず大人を呼び、励まして静かに浮く物を投げるとよいことがわかりました。



## WBGT ってなに？



熱中症の危険度を示す数値を暑さ指数（WBGT）といいます。WBGT は、気温や湿度・輻射熱（日差しや建物等、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。



毎日保健委員が（8時・13時）測定し玄関前に掲示しています。

部活動の生徒も WBGT をみながら練習内容を確認している様子が見られました。WBGT 値が高いほど熱中症リスクが高まるため、運動の種類や強度、場所、時間帯に応じて、適切な WBGT 値での運動の可否や休憩時間の設定、水分補給など、熱中症対策を講じる必要があります。

| 暑さ指数 (WBGT)        | 活動の目安             | 注意事項                         |
|--------------------|-------------------|------------------------------|
| 危険<br>(31以上)       | すべての活動で熱中症がおこる危険性 | 外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する         |
| 厳重警戒<br>(28以上31未満) |                   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意      |
| 警戒<br>(25以上28未満)   | 掃除などの活動でもおこる危険性   | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る    |
| 注意<br>(25未満)       | 激しい運動などでおこる危険性    | 危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も |

【日常生活における熱中症予防指針Ver.1】(2022) 参照

# 数字で見る熱中症対策



## 97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



## 1.2L

1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
（食事に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

## 35度以上

猛暑日の基準となる  
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞かえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



## ～2%



「のどが渴いた」と感じたときに  
体内から失われている水分量  
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

## 5時・17時

熱中症警戒アラートの  
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

脱水症も熱中症も、水分不足からおこります。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も、何だかおかしいなと思ったら、経口補水液などで早めの対応を。



熱中症の予備軍  
『隠れ脱水症』の見つけ方



手の脱指の爪を逆の指でつまむ



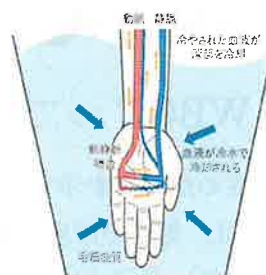
つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を疑っている可能性があります



熱中症予防にプラス

手のひらの冷却

夏にスポーツする人は熱中症がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんあります。プラスで覚えていてほしい方法それが手のひらを冷やすこと。



手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。※氷水を入れたバケツやクーラーボックスなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合、効果はおちますが保冷剤やペットボトル（凍らせた）でもOK※運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより効果がたかまります。