



令和7年7月1日
千代田中保健室

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



一気に気温が上昇し、30℃超えの日々が続いています。ここからが夏本番です。こまめな水分補給を忘れずに、自分たちでしっかり熱中症対策をしましょう。

朝はWBGTチェックを!



熱 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (℃) で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



暑さ指数 (WBGT)		
35℃～	熱中症特別警戒アラート発表	いのちを守る行動をとる
33℃～	熱中症警戒アラート発表	運動中止
31℃～	運動は原則中止	外出はなるべくさけ、涼しい室内に移動する
28℃～	厳重警戒(激しい運動は×)	10～20 分おきに休憩、水分・塩分補給をする
25℃～	警戒(積極的に休けいする)	活動に合わせて、水分・塩分補給をする
21℃～	注意(積極的に水分補給をする)	熱中症の症状に注意し、活動を行う

覚えておこう!

～脱水症のチェック～



手の甲の皮膚をつまんでみる

△どちらもすぐに戻らない場合は、脱水症の可能性あり!



爪をぐっと指で押してみる



脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も、水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら、経口補水液を摂取するなどして、早めに対処をするようにしましょう。

汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など



健康診断で、異常があった人にはお知らせを配付しました。時間の作りやすい夏休み中に、検査・治療を済ませましょう。