



平成 28 年 6 月 6 日発行  
今川学園園長 篠瀬実千代

気温の変化がはげしく、急激な気温の上昇がみられます。今年の夏は猛暑になるとの予測も出ております。園では毎日の熱中症予防情報（環境庁熱中予防情報サイト）をもとに、暑さ指数（WBGT）を参考にし、熱中症予防に努めさせていただきます。

**暑さ指数（WBGT）**とは人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい

- ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

※1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。  
※2 正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します

暑さ指数  
(WBGT)

=



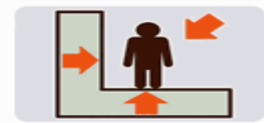
1

温度の効果



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果

今川学園の保育室内では温度・湿度計を設置し、安全に保育を受けることができるようこまめに温度調節をし、乳児、幼児ともに水分補給をするなど、配慮させていただいております。

尚、WBGT が高い場合、子供たちの体調を考慮し、外遊びを中止する場合がありますのでご了承ください。

また、体調が悪い、睡眠不足、生活リズムが崩れている人は、熱中症になりやすいといわれています。

明らかに体調が悪いだけでなく、機嫌が悪い、食欲がないなどいつもと様子が違うことがあれば、担任にお伝えください。

子どもが熱中症になってしまうのは  
熱射病（日射病）が大半を占めています。

自己判断が難しい子どもに対しての  
初期症状（脱水症状）のサインを見逃さない為に  
簡単なチェック方法を紹介します。

- ・口や鼻の中が乾いていないか？
- ・舌が白くおおわれていないか？
- ・目をしょぼしょぼさせていないか？
- ・皮膚に弾力性がなくカサカサしていないか？
- ・手が冷たくなっていないか？

★汗をいっぱいかいている時には、初期症状をみのがさないためにも、子どもの手を頻繁に触るようにして確認をしましょう。★

以上の脱水症状の初期症状をこまめにチェックして、水分補給をすることが大切です。

## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



### 市販のスポーツドリンクを有効に使おう！

**ポカリスエットの場合** 糖分濃度が高いため、3倍に薄める

用意するもの

ポカリスエット500ml、ペットボトル容器1.5ℓのもの（ポカリスエット1.5ℓ用）、塩

つくり方

- ①空の1.5ℓの容器にポカリスエット500mlを入れる
- ②塩1.5g（粒ガム1個程度、ペットボトルのキャップ約1/3）を入れる
- ③容器がいっぱいになるまで水を入れると出来上がり！

●粉（ポカリスエット）から作る場合

- ①1/2袋を1.5ℓの水で溶く
- ②塩1.5g（粒ガム1個程度、ペットボトルのキャップ約1/3）を入れると出来上がり！



**アクエリアスの場合** 糖分濃度が高いため、2倍に薄める

用意するもの

アクエリアス1000ml（500mlを2本）、ペットボトル容器2ℓのもの（アクエリアス2ℓ用）、塩

つくり方

- ①空の2ℓの容器にアクエリアス1000ml（1ℓ）を入れる
- ②塩3g（粒ガム2個程度、ペットボトルのキャップ約2/3）を入れる
- ③容器がいっぱいになるまで水を入れると出来上がり！

### スポーツドリンクは簡単に作れます！

スポーツドリンクの作り方を紹介します。

甘いのが好みでない人は入れなくてもいいです。味の種類や、濃さは調節して自分だけのスポーツドリンクを作ろう！

用意するもの

ペットボトル容器2ℓのもの、塩、好みでキャンディーやレモン汁など

つくり方

- ①容器に水を入れる
- ②塩3g（粒ガム2個程度、ペットボトルのキャップ約2/3）を入れる
- ③好みでキャンディーを5〜6個入れると出来上がり！（レモン味、グレープフルーツ味など柑橘系のキャンディーを入れると、飲みやすく、水分の吸収もよくなります）

キャンディーは1時間程度で溶けますので、練習前に作れば、練習中の補給には活用できます。

## ● 日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する 危険性がある。

※ (28～31°C) 及び (25～28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。  
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

## ● 運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35°C	28～31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい 運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を 行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31°C	25～28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に 休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28°C	21～25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C以上では、熱中症による死亡事故が発生する可 能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に 水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適 宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので 注意。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より

### 熱中症予防情報メール

環境省運営「熱中症予防情報サイト」のデータを使用しています



Powerd by **すぐメール**



[http://www.wbgt.env.go.jp/mail\\_service.php](http://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php)

熱中症予防情報メール配信サービスです