



平成 30 年 7 月 2 日発行  
 社会福祉法人 今川学園  
 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



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 31℃ を超えた場合、子供たちの体調を考慮し、外遊びを中止させていただきます。

WBGT が 28℃ を超えた場合は適宜休憩と水分補給を行い、体調を見ながら外遊びをさせていただきます。

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。

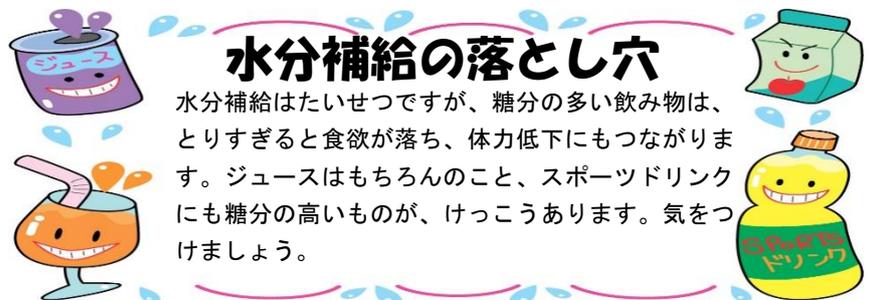
子どもが熱中症になってしまうのは熱射病（日射病）が大半を占めています。

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。
嚴重警戒 (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。 特に子ども場合は中止すべき。
31～35°C	28～31°C	嚴重警戒 (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



Power 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

★人は汗をかくことで体温調節をしていますが、快適な環境で、汗をかかない状態に慣れてしまうと、  
運動中や夏に体温が上がり過ぎて熱中症になるリスクが上がると言われています。  
上記に配慮しながら子ども達にはたくさん遊んでしっかり汗をかく習慣をつけてもらいたいと思っています。