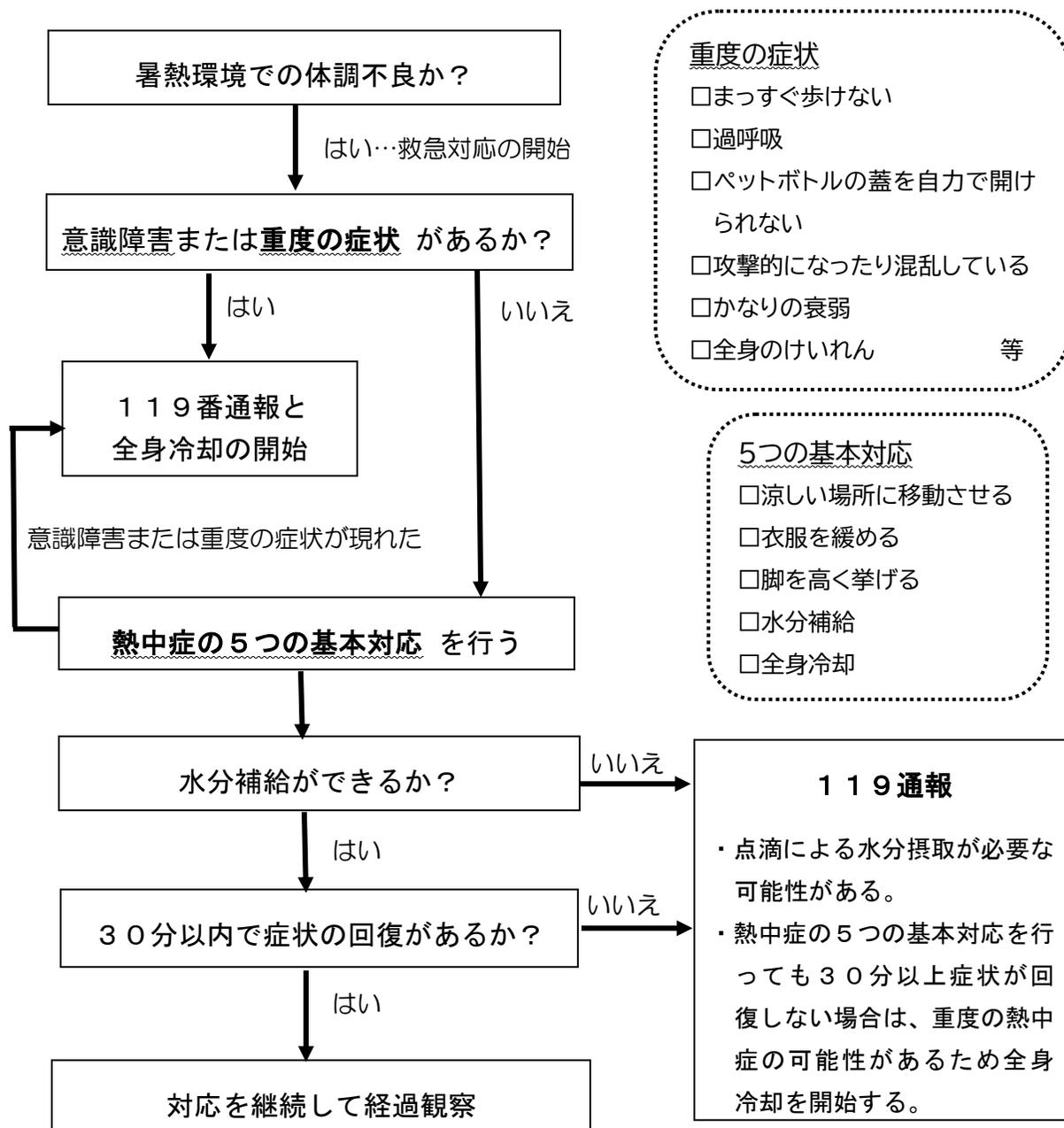


「熱中症」号

令和6年7月4日
大阪府立山田高等学校
保健室

気象庁から「今年の夏も例年より気温が高い」という予報が出ています。夏休みに入る前に基礎知識をおさえ、自分の身は自分で守るという危機管理意識を持って行動しましょう。

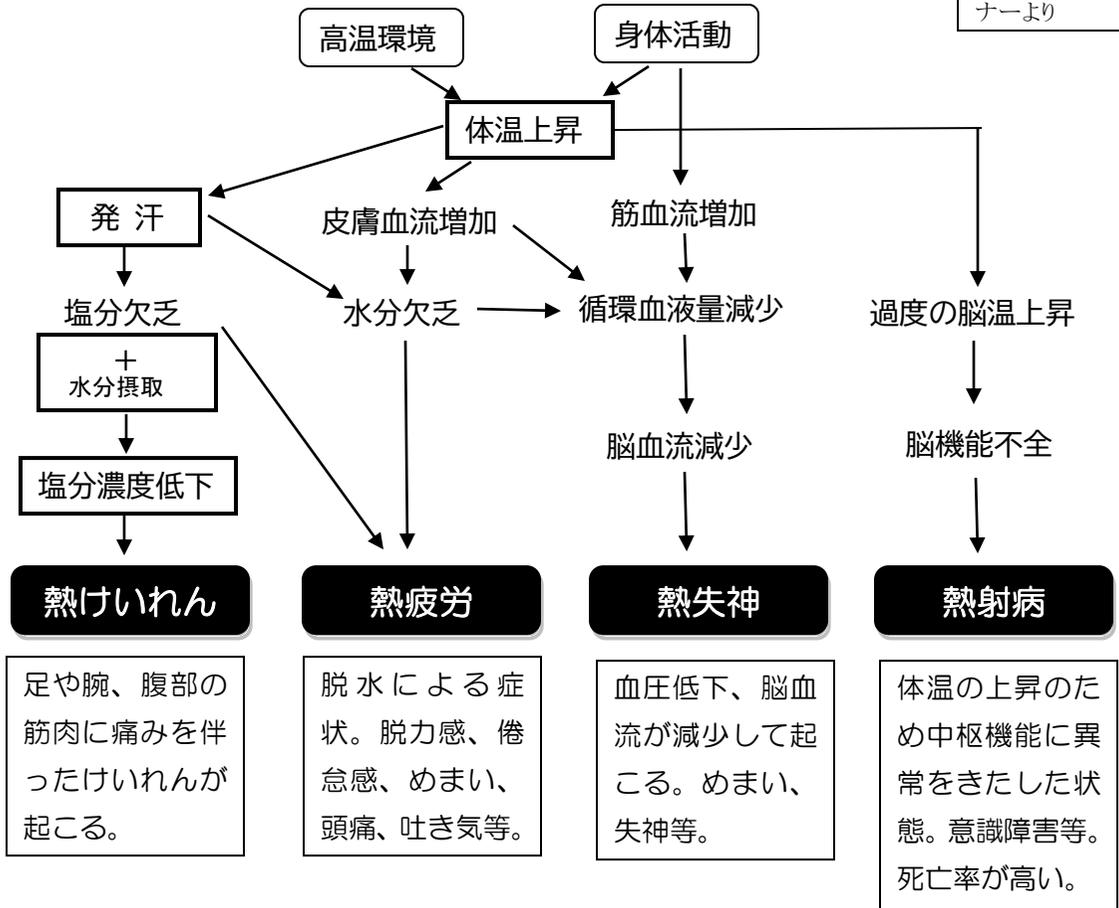
熱中症の対応フローチャート



熱中症発生のメカニズム

Save Our kids

教育現場の熱中症
対策オンラインセミナーより



熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

1. 睡眠をしっかりとりよう！ 夏休みも生活リズムを崩さないで。
2. 栄養バランスのよい食事をとりよう！ 食欲がなくてもバランスは考えて。
3. 入浴や軽い運動で汗を流そう。普段から暑さに慣れ、汗をかくことが大事！
4. のどが渇く前に水分補給をしよう。一気に飲むのではなく、こまめな水分補給が大事！

2024年4月から運用開始

熱中症特別警戒アラートって？

都道府県内のすべての観測地点で、暑さ指数（WBGT）が35℃以上が予測される場合に出る。
このアラートは重大な健康被害が生じる恐れがある場合に出ます。命を守る行動をしましょう。

（熱中症警戒アラートは2021年から運用開始され、WBGTが33℃以上の場合に出ます。）