

# 保健委員会では1学期にミニ探究活動を通して「食」について考えました

## 保健委員会 活動報告発表

### 委員会1学期目標 「自分の体を作っている食に興味関心を持つ」

#### 【委員会の活動内容】

1. 私たちが調べたい食に関してどんな課題があるのか挙げてみた

#### 【委員会の活動内容】

2. 私たちの周りには食について「興味関心がある」「食品ロスに関すること」の2つのグループに分かれた

#### 【委員会の活動内容】

3. ミニ探究活動を通して、1課題を解決または改善するためにどうしたらよいか、調べたり考えたりした。また、給食センターの栄養士さんからも話を聞いた。

### 栄養に関するグループ

1. 食に対して自分たちが課題だと感じること  
①栄養をうまく摂取する方法、体に良くない摂取の方法を知らない可能性があること  
②栄養素を考えて食事を作ったり食事を自分で作ったりできないこと  
③ミネラルやアミノ酸の知識がないこと

2. 1.に対して課題だと感じる理由  
①栄養素の働きや摂取方法がわからない  
②栄養素の働きや摂取方法がわからない  
③ミネラルやアミノ酸の知識がないこと

3. 1.と2.を解決・改善しようと思うが  
①栄養素の働きや摂取方法がわからない  
②栄養素の働きや摂取方法がわからない  
③ミネラルやアミノ酸の知識がないこと

4. 課題解決につながる調べてわかったこと  
①栄養素の働きや摂取方法がわからない  
②栄養素の働きや摂取方法がわからない  
③ミネラルやアミノ酸の知識がないこと

### 食品ロスに関するグループ

1. 食に対して自分たちが課題だと感じること  
①食品ロスを減らす方法、体に良くない食品ロスの方法を知りたい  
②食品ロスの原因を知りたい  
③食品ロスの削減方法を知りたい

2. 1.に対して課題だと感じる理由  
①食品ロスの原因や削減方法がわからない  
②食品ロスの削減方法がわからない  
③食品ロスの削減方法がわからない

3. 1.と2.を解決・改善しようと思うが  
①食品ロスの原因や削減方法がわからない  
②食品ロスの削減方法がわからない  
③食品ロスの削減方法がわからない

4. 課題解決につながる調べてわかったこと  
①食品ロスの原因や削減方法がわからない  
②食品ロスの削減方法がわからない  
③食品ロスの削減方法がわからない

### 必須アミノ酸

たんぱく質は「食」から摂る必要があるが、通常の食生活では不足していることがある。必須アミノ酸の種類を知りたい。

必須アミノ酸の種類  
①ロイシン ②イソロイシン ③フェニルアラニン ④メチオニン ⑤バリン ⑥スレオニン ⑦トリプトファン ⑧ヒスチジン ⑨チロシン ⑩セリン ⑪プロリン ⑫リジン ⑬アラニン ⑭グリシン ⑮オニオン

### 6.伝えたいこと①栄養のクイズ

消化管でブドウ糖などに分解され、体内のエネルギー源となる。1gあたり4kcalのエネルギーを発生する栄養素は次のうちどれ？  
(選択肢) ①食物繊維 ②鉄 ③糖質 ④糖質

6.伝えたいこと②必須ミネラル

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

### 6.伝えたいこと③食べ合わせのいい献立

(第一案) ①豆とわかめ味噌汁 ②お味噌汁 ③ほうろく味噌汁 ④焼き魚 ⑤白米 ⑥納豆

(第二案) ①コーンポタージュ ②ライ麦パン ③白いパンもちもちがよい ④ツナポロコリーほうろく味噌汁 ⑤鶏むね肉の香ばし味噌汁

### 「食品ロス」

まだ食べられるのに捨ててしまう商品のこと。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく地球環境にも悪影響になっている。

【アンケート結果】  
★食品ロスに興味関心がある  
…29人(37人中)  
★興味関心があり取り組みもしている  
…17人(29人中)  
①食べ残しをしない  
②出されたものは食べる  
③食べられるだけ買う  
④約半数の人が食べ残しをすることを答えている

### 食品ロスによる問題

日本は「年間600万トン」毎日：トラック1600台以上のロス  
1人あたり年間約48kgもある  
＝日本人が1年間に消費する量

資源の無駄遣い  
地球温暖化  
食料不足  
環境負荷

原因  
1. 食べられる部分を捨てる  
2. 古くなったものを捨てる  
3. 食べ残し

### 私達ができること

①買うとき 「賞味期限」「消費期限」を見る

賞味期限と消費期限の違い  
賞味期限：賞味期限を過ぎても、食べられる状態を維持している期間のこと。期限内に食べれば大丈夫。  
消費期限：賞味期限を過ぎても、食べられる状態を維持している期間のこと。期限内に食べれば大丈夫。

私達ができること  
①作る時  
・食べられる量だけ作る  
・皮を剥きすぎない、切りすぎない  
・消費期限の早いものから食べる  
・野菜のくずは集めて野菜だしに

私達ができること  
③保存するとき  
・パッケージの裏の保存方法をよく見る  
・適切な方法で保存すれば食材が長持ちする

### 解決するために…

「賞味期限」「消費期限」を見る

《アンケート結果》  
給食が食べられない原因は…  
・好き嫌いが強い など  
・食べる時間が少ない など

好き嫌いが強い人は…  
・自分の好きなものと組み合わせる  
・ずりおろしてみる  
・まず一口は食べて味を知る！

常金中の現状…  
・給食当番の準備に時間がかかっている  
・準備が遅く食べる時間が十分取れていない

時間内に食べられるために…  
・準備を早くして、ゆっくり食べる時間を確保すること  
・周りを観察して、自分ができることを探して行う  
・時間を意識する  
・集中して食べる時間をつくる  
めざせ12:45分いただきます！

### 常金中の生徒はよく食べてくれて嬉しい

これからも、おいしい給食を楽しく食べていきましょう！！

今日の保健委員会の発表を聞いて一人ひとりが考えたことを今後活かして、できることから取り組んでいきましょう！

ありがとうございます

### 1学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】 畑山 陽那乃  
とても大変だったけどグループで一つのテーマで目標を達成したから、達成感がすごく感じられた。発表を通してより食についての知識が深められました。お弁当の日や、ごはんを作る機会があったら、今回得た知識を生かして作ったりしたい。給食や、普段のごはんの時に、栄養素を考えて食べたいと思います。

【委員会活動から学んだこと】 横高 空玄  
・学んだこと  
調べる前は、ミネラルという言葉すらも知らなかったから、知るいい機会になったと思う。委員会で学んだ栄養のことを料理に活かしたい。

### 1学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】 浅尾 心羽  
初めての活動で大変なこともあったけど保健委員会の人々と協力しながら活動することができたし、グループにわかれての活動もしたけど、最終的には良い発表ができた。これからも、自分たちが調べたことを生活の中で取り組んでいきたい。

【委員会活動から学んだこと】 横島 大智  
僕は約4ヶ月保健委員の活動を通して、食品ロス問題の重大さをよく知り、「食べ物を残さない」という思いが今まで以上に強くなった。  
集まりなどが多く大変だったが、食品ロスという世界も問題としていくわくわくしたり、考えたりして、かなしい経験になった。  
これからも食べ物を残さずに、感謝して食べていきたい！

### 1学期保健委員会を終えて…

【委員会活動から学んだこと】 横島 大智  
僕は約4ヶ月保健委員の活動を通して、食品ロス問題の重大さをよく知り、「食べ物を残さない」という思いが今まで以上に強くなった。  
集まりなどが多く大変だったが、食品ロスという世界も問題としていくわくわくしたり、考えたりして、かなしい経験になった。  
これからも食べ物を残さずに、感謝して食べていきたい！

# 保健委員会では1学期にミニ探究活

## 保健委員会活動報告発表

## 委員会1学期目標 「自分の体を作っている食に興味関心を持つ」

### 【委員会の活動内容】

1. 私たちの周りには食に関してどんな課題があるのか挙げてみた

### 【委員会の活動内容】

2. 私たちが調べたり考えたりしてみたいと思った「栄養に関すること」「食品ロスに関すること」の2つのグループに分かれた

### 【委員会の活動内容】

3. ミニ探究活動を通して、課題を解決または改善するためにどうしたらよいか、調べたり考えたりした。また、給食センターの栄養士さんからも話を聞いた。

## 栄養に関するグループ

1. 食に対して自分たちが課題だと感じること

- ① 栄養をうまく摂取する方法、体に良くない摂取の方法を知らない可能性があること
- ② 栄養素を考えて食事を作ったり食事を自分で作ったりできないこと
- ③ ミネラルやアミノ酸の知識がないこと

2. 1.に対して課題だと感じる理由  
自分が課題として感じたことに対する知識が乏しいから

3. どのようなことを解決・改善しようと思うか

栄養をうまく摂取する方法を理解し、栄養素を考えた食事の調理や摂取が可能になること

4. 課題解決につながる調べてわかったこと

- ① 栄養をうまく摂取する方法
  - ・ 豚肉と玉ねぎ  
豚肉単体より効率の良い代謝
  - ・ 納豆と米  
効率の良いエネルギーの使用
  - ・ 牡蠣とレモン  
鉄分が吸収されやすくなる

4. 課題解決につながる調べてわかったこと

① 栄養を考えて自分で食事を作ったり、作ったりするために

- ・ 5大栄養素：タンパク質、糖質(炭水化物)、脂質、ビタミン、ミネラルの5つがある
- ・ 「体を作る」「熱や力になる」「体の調子を整える」3つの働きに分けられる
- ・ バランスの取れた食事は**主食、主菜、副菜、汁物**の4つが揃ったもの
- ・ 給食だよりを見て栄養素を確かめると良い

栄養が揃っているご飯を3食かさず食べる  
→ 脳にエネルギーが補給され、集中力・記憶力が向上

- ・ 骨に栄養が行きわたる
- ・ 骨に強い丈夫な体を保てる
- ・ 自律神経が正常に働く
- 病気をストレスから体を守る

朝食抜きが習慣化する  
→ 基礎代謝の低下で脂肪を分解する力も低下  
→ 太りやすい体になってしまう

☆Point  
赤、黄、緑の三色を一回の食事に入れることを考える

焼きそば スパゲティ  
ドライカレー チャーハン  
オムライス ドリア

4. 課題解決につながる調べてわかったこと

③ ミネラルとは

- ・ 5大栄養素の一つ
- ・ 人間の臓器や細胞の活動をサポート
- ・ 歯や骨のもとになる
- ・ 生きていくうえで欠かせない

ヒトの体に必要なことがわかっているミネラル  
→ 16種類…「必須ミネラル」

必須ミネラル(無機質)が不足した場合の症状

- 鉄、銅…貧血
- カルシウム…骨粗しょう症
- ナトリウム…脱水、意識障害
- マグネシウム…脱水、吐き気、脱力感、筋力低下、筋肉の麻痺、倦怠感

長期にわたると生活習慣病のリスクが増す

4. 課題解決につながる調べてわかったこと

④ アミノ酸とは  
タンパク質を構成する有機化合物で20種ある

- ・ 人や動物が体内で作れない  
9種類：必須アミノ酸
- ・ 体内で糖質や脂質から作り出せる  
11種類：非必須アミノ酸

1つでも欠けるとたんぱく質を合成できない

必須アミノ酸

たんぱく質として食事から摂る必要があるが通常の食事をしていれば不足することはない

↓

必須アミノ酸の種類

- ・ イソロイシン
- ・ ロイシン
- ・ リジン
- ・ ヒスチジン
- ・ メチオニン
- ・ バリン
- ・ フェニルアラニン
- ・ トリプトファン
- ・ スレオニン

必須アミノ酸の覚え方(フロバイスヒトリジメ)

フ ロ バ イ ス ヒ ト リ ジ メ

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

ロイシン バリン イソロイシン フェニルアラニン トリプトファン ヒスチジン メチオニン

5. 調べたことから学んだこと

- ・ 効率の良い栄養摂取には
  - ★ 体の負担を減らす
  - ★ 効率よくエネルギーを使えるなどいくつか種類があった
- ・ 比較的難易度の低い料理から栄養バランスを考えながら挑戦してみると良い
- ・ 過剰摂取、摂取不足は良くない

6. 伝えたいこと①栄養のクイズ(第1問)

脂溶性ビタミン(水に溶けにくく油に溶けやすい)であり、目の健康を助けたり粘膜を健康に保ったりする栄養素は次のうちどれ?

(選択肢)

- ① ビタミンA
- ② ビタミンB1
- ③ ビタミンD

6. 伝えたいこと①栄養のクイズ(第2問)

消化管でブドウ糖などに分解され、体内のエネルギー源となる。1gあたり4kcalのエネルギーを発生する栄養素は次のうちどれ?

(選択肢)

- ① 食物繊維
- ② 鉄
- ③ 糖質

6. 伝えたいこと①栄養のクイズ(第3問)

食品に含まれる量は少なく、主に骨や歯を作るものとなるもの。不足すると骨格の発達が悪くなる栄養素は次のうちどれ?

(選択肢) ※2つ選択

- ① タンパク質
- ② カルシウム
- ③ リン

6. 伝えたいこと②必須ミネラル

- ① 普段の食事で不足しがち
- ② 過剰摂取に注意が必要
- ③ 通常の食生活では不足や過剰摂取の心配がない

① 普段の食事で不足しがち

ミネラル名	不足の危険	含まれる食品
カルシウム	手足のしびれ	納豆、豆腐、ドライトマト、きな粉(大豆)
カルシウム	イライラ	牛乳、ヨーグルト、チーズ、パルメザンチーズ
鉄	貧血	鶏肉、豚肉、魚、大豆、ほうれん草、ほうれん草
亜鉛	味覚障害	牡蠣、ビーフジャーキー、パルメザンチーズ
マグネシウム	足がつる	納豆、豆腐、牛乳、豆乳、豆乳、豆乳

※ 肉類は細かくして摂取量を増やす

② 過剰摂取に注意が必要

ミネラル名	過剰症	含まれる食品
ナトリウム	脱水	漬物、塩辛い食品、だし入り味噌
リン	骨代謝障害	加工肉類、缶詰、インスタント食品、大豆製品
セレン	脱毛	キノコ類、海藻類、大豆製品、魚油
ヨウ素	甲状腺障害	海藻類、塩化ヨウ素(食塩)

※ 過剰摂取は体に悪いので注意

① 通常の食生活で不足や過剰摂取の心配がない

ミネラル名	含まれる食品
銅	牛レバー、ホタルイカ、イカの塩辛
クロム	あおさ、アサゲ、梅干し
マンガン	クローバー、アサゲ、あおさ
モリブデン	きな粉(大豆)、納豆、大豆

※ バランスの整った食生活を心がけよう

6. 伝えたいこと③食べ合わせのいい献立

(第一案)

- ・ 豆腐とわかめの味噌汁
- ※ネギを入れない
- ・ ほうれん草の胡麻和え
- ・ 焼き魚
- ※大根おろしを添えて
- ・ 白米
- ・ 納豆
- ※キムチやニラと一緒に食べると良い

6. 伝えたいこと③食べ合わせのいい献立

(第二案)

- ・ 生麦ご飯
- ・ 漬物
- ・ 冷奴
- ・ 酢豚
- ※玉ねぎとパイナップル大串
- ・ 豆腐とわかめの味噌汁
- ※ネギを入れない

6. 伝えたいこと③食べ合わせのいい献立

(第三案)

- ・ コーンポタージュ
- ・ ライ麦パン
- ※白いパンより腹持ちが良い
- ・ ツナブロックリ-ほうれん草炒め
- ・ 鶏むね肉の香ばし味噌漬け

★「弁当の日」

★食育課題「ジュニア料理選手権」など今日学んだことを生かし、自分で栄養素や食べ合わせの良いものを考え、作れる料理を増やしていこう!

## 食品ロスに関するグループ

## 「食品ロス」

まだ食べられるのに捨ててしまう商品のこと。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく地球環境にも悪影響になっている。

### 《アンケート結果》

★食品ロスに興味関心がある…29人(37人中)

★興味関心があり取り組みもしている…17人(29人中)

- ◎ 食べ残しをしない
- ◎ 出されたものは食べる
- ◎ 食べられるだけ買う
- 約半数の人が食べ残しをすると答えている

《食品ロスに課題と感ずること》

- ・ 食品ロスが多すぎて問題になっていて、もったいないということ
- ・ 何人も人が食料を食べられなくて苦しんでいるということ
- ・ 世界では、9人に1人が栄養不足に…
- ・ 校内では、約半数の人が食べ残しをすると答えていること

《解決、改善するために…》

- ◎ 家や学校での食品ロスを減らす必要がある

調べて分かったこと

家庭における食品ロスで最も多いのは野菜

次いで…

- ・ 調理加工品
- ・ 果実類
- ・ 魚介類

60日の食事分について

食品の消費量、削減努力の状況

食品の消費量(削減努力前)

食品の消費量(削減努力後)

削減努力により削減された食品の消費量

削減努力により削減された食品の消費量

日本は「年間600万トン」

毎日：トラック1600台以上のロス

半分は家から出るロス

1人あたり年間約48kgもある

=日本人が1年間に米を消費する量

## 食品ロスによっての問題

- ・ 資源の無駄遣い
- ・ 地球温暖化
- ・ 食料不足
- ・ 環境負荷

【一人当たりの食品消費量の主要国のランキング】

順位	国	量
1位	オランダ	222.9-149.9kg
2位	フランス	200.5-148.7kg
3位	イギリス	187.0kg
4位	アメリカ	177.5kg
5位	ドイツ	136.0kg
6位	日本	133.6kg
7位	韓国	114.0kg
8位	中国	75.4kg

## 原因

1. 食べられる部分を捨てる
2. 古くなったものを捨てる
3. 食べ残し

# 活動を通して「食」について考えました

解決するために…

私達ができること  
① 買うとき  
「賞味期限」「消費期限」を見る

賞味期限と消費期限の違い  
1. 賞味期限  
袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合にこの「年月日」まで品質が変わらずに美味しく食べられる期間のこと。期限を過ぎてもすぐに食べられないわけではない。  
2. 消費期限  
袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合にこの「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。期限内に食べた方がいい。

私達ができること  
② 作るとき  
・食べられる量だけ作る  
・皮を剥きすぎない、切りすぎない  
・消費期限の早いものから食べる  
・野菜のくずは集めて野菜だしに

私達ができること  
③ 保存するとき  
・パッケージの裏の保存方法をよく見る  
・適切な方法で保存すれば食材が長持ちする


《アンケート結果》  
給食が食べられない原因は…  
・食べきれない量を作る  
・できるだけ食べる、残さない  
・食品の管理  
・消費期限の早いものから食べる

《アンケート結果》  
給食が食べられない原因は…  
・好き嫌いがある  
・食べる時間が少ない など  
主に2つのことが関係している!!

好き嫌いがある人は…  
・自分の好きなものと組み合わせる。  
・すりおろしてみる。  
まず一口は食べて味を知る!


常金中の現状…  
・給食当番の準備に時間がかかっている  
・準備が遅く食べる時間が十分取れていない

時間内に食べられるために…  
・準備を素早くして、ゆっくり食べる時間を作ることが大事!!  
・周りを見て、自分ができることを探して行動する  
・時間を意識する  
・集中して食べる時間をつくる  
めざせ12:45分いただきます!

常金中の生徒はよく食べてくれて嬉しい😊  


これからも、おいしい給食を楽しく味わって食べましょう!!!  


今日の保健委員会の発表を聞いて一人ひとりが考えたことを今後活かして、できることから取り組んでいきましょう!

ありがとうございました  


1学期保健委員会を終えて…  
【委員会活動から学んだこと】 眞谷 咲良  
私は委員会活動を通して、栄養に関することについて重点的に学ぶことができました。私は委員会活動を通して、栄養に関することについて重点的に学ぶことができました。食材には食べ合わせのいい組み合わせと悪い組み合わせがあることやミネラル・アミノ酸について、また、栄養の働きについてです。  
食べ合わせについては、いい組み合わせで摂取すると体の負担を減らしたり、効率よくエネルギーを使うことが可能になったりすること、悪い組み合わせで摂取すると発がん性物質を合成したり、胃腸に負担をかけたたりすること、ミネラル・アミノ酸について、ミネラルには欠乏症と過剰症があり、どちらも体調不良を引き起こすため、適切な量を摂取できるように手段を考える必要があること、アミノ酸には体内で合成できない必須アミノ酸と体内で合成できる非必須アミノ酸があり、これらが欠けるとタンパク質を合成できなくなることを学びました。栄養士さんには効率の良い必須アミノ酸の覚え方を教えていただいたり面白い方法など感じました。  
栄養の働きについてはバランスの良い栄養摂取を継続すると集中力や記憶力の向上したり体が強くなったりするなどの効果がある反面、朝食抜きなどの不摂生が多くなると基礎代謝の低下で太りやすくなってしまうことを学びました。  
話し合いの場がなかなか取れなかったり、作ってみたいパワーポイントのデータが消えたりしましたが保健委員会の集まりを活用して話し合ったり、消えてしまったデータを作り直したりしてなんとか発表にまでつなげることができました。  
発表に関して、原稿を初めて読んだときは献立1案目の説明がスラスラ読めませんでした。練習を重ねることで本番ではつまずかずに読み切ることができました。全体的に原稿を読むときに、相手に聞かせるからゆっくりという読み方を意識して臨むことが心残りになっています。

1学期保健委員会を終えて…  
【委員会活動から学んだこと】 畑山 陽那乃  
とても大変だったけどグループで一つのテーマで目標を達成したから、達成感がすごく感じられた。発表を通してより食についての知識が深められました。お弁当の日や、ごはんを作る機会があったら、今回得た知識を生かして作ったりしたい。給食や、普段のごはんの時にも、栄養素を考えて食べたいと思います。

1学期保健委員会を終えて…  
【委員会活動から学んだこと】 橋高 玄空  
・学んだこと  
調べる前は、ミネラルという言葉すらも知らなかったから、知るいい機会になったと思う。委員会で学んだ栄養のことを料理に活かしたい。



1学期保健委員会を終えて…  
【委員会活動から学んだこと】 浅尾 心羽  
初めての活動で大変なこともあったけど保健委員会の人たちと協力しながら活動することができたし、グループにわかれての活動もしたけど、最終的には良い発表ができた。これからも、自分たちが調べたことを生活の中で取り組んでいきたい。

1学期保健委員会を終えて…  
【委員会活動から学んだこと】 横島 大智  
僕は約4ヶ月保健委員の活動を通して、食品ロス問題の重大さをよく知り、「食べ物を残したくない」という思いが今まで以上に強くなった。  
集まりなどが多く大変だったが、食品ロスという世界も問題としていることをくわしく知ったり、考えたりして、かなりいい経験になった。  
これからも食べ物を残さずに、感謝して食べていきたい!

1学期保健委員会を終えて…  
【委員会活動から学んだこと】 横島 大智  
僕は約4ヶ月保健委員の活動を通して、食品ロス問題の重大さをよく知り、「食べ物を残したくない」という思いが今まで以上に強くなった。  
集まりなどが多く大変だったが、食品ロスという世界も問題としていることをくわしく知ったり、考えたりして、かなりいい経験になった。  
これからも食べ物を残さずに、感謝して食べていきたい!

## 熱中症 警戒アラート

### 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島県、沖縄県は熱中症警戒アラートは発表されません。

#### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには、暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

#### 熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。

### 熱中症警戒アラート発表時の予防行動

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.5Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをしましょう。

外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止/延期をしましょう。

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。
- 環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.nbgt.ams.go.jp/>

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、重症の場合は死に至る危険です。誰でもなる可能性があります。運動だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかりと予防しましょう。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「熱中症警戒アラート」「注意」の3段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、ご自身の生活に活用しましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

## 熱中症に警戒しろ! くま情報ボード

熱中症警戒アラート 発表中!!

現在の気温と湿度

8月3日(火) 曜日

今日の最高暑さ指数(WBGT)は **32℃** 危険 です

ねっちゅうしょう きけん れべる

## 熱中症危険Lv.



## げんじゅうけいかい 嚴重警戒

現在の暑さ指数(WBGT)は **29.4℃** です

激しい運動は中止

※環境省 熱中症予防情報サイトを参考にしています

★水分補給をこまめにしよう!!

★自分の体調に少しでも異変を感じたら絶対に無理をせず、周りの人に声をかけよう

### 今日の熱中症の危険度は?

天気予報

30℃

表1-1 暑さ指数に応じた注意事項等

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防行動指針
31℃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。	運動は原則中止。特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒(激しい運動は中止)。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。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25~28℃	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充分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩)。熱中症の危険性が高いため、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25℃	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。	注意(積極的に水分補給)。熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の高発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。

(注1) 日本気象学会(気象学)における熱中症予防指針 Ver.3(2013)より  
(注2) 日本気象学会(気象学)熱中症予防指針 Ver.3(2013)より、同指針制定。熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく異なる。  
※暑さ指数は平均気温(日中)であり、25℃-1段階では個人差が特に顕著である。  
※暑さに弱い人、高齢者、肥満の人、持病の人や高齢者に特に注意。

