

# ほけんがより 7月

R5・7・4 流山市立おおたかの森中学校 保健室

今月の保健目標  
 疾病を治療し、  
 健康な体をつくらう

## 暑さ対策をしよう

- ・登下校時や運動時だけでなく、暑さを感じるときはマスクを外して過ごしましょう。
- ・活動場所が、WBGT31℃、気温35℃以上の場合、運動は原則中止となります。体育や部活動、昼休みの外遊びも中止となります。
- ・教室はエアコンをつけていますが、時に寒さを感じる場合もあります。ジャージを持ってくるようにしましょう。

**危険!**  
**熱中症が起りやすい3条件**

**環境**

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

**からだ**

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態(下痢など)

**行動**

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

暑い毎日が続いています。皆さんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか?梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、毎日の生活習慣に気をつけて、元気に夏を過ごしていきましょう。

## こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



## 大丈夫?

## そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

### もっと練習してうまくになりたい

### みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

## 体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

### 屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



### 室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

### 保護者の方へ

本年度の健康診断の結果を一覧表にまとめたプリントを、終業式前に配付いたします。回収は行いません。また、健康の記録への転記も行いませんので、各家庭で保管し、成長の確認を行ってください。

健康診断の結果、異常や再検査が必要とみられた生徒には、治療のお勧めの用紙を配付し、お知らせをしてきました。既に受診されている場合は学校に報告書を提出してください。また、まだ受診していないご家庭は夏休み中に受診されることをお勧めします。なお、報告書については、健康の記録に貼付いたしません。ご家庭で必要とされる場合は返却いたしますのでご連絡ください。

# 熱中症の5W1H

## WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

## WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



## WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



## Who? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

## WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



## How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



**熱中症  
警戒アラート  
を活用しましょう**

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の  
LINEアカウント

