



令和7年 5月15日(木) 多摩市立落合中学校 保健室

熱中症に負けない からだづくりをしよう

~熱中症対策は熱くなる前に！ 今からはじめる暑熱順化~

気象庁の発表によると、今年の夏も気温が高い予報です。そうなると心配なのが『熱中症』です。実は夏だけでなく、汗をかくのに慣れていない5月から、注意が必要です。そこで大切なのが、夏さに負けないからだづくり『暑熱順化』です。暑さに体を慣らしていくことを意識してみましょう。

熱中症とは

高温多湿な高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。次のような症状が出たら、熱中症の可能性があります。

めまいや顔のほてり

筋肉痛や筋肉のけいれん

体のだるさや吐き気

汗のかきかたがおかしい

体温が高い、皮膚の異常

呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

水分補給ができない

暑熱順化の実践法

暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。

普段の生活の中で、できることをやってみましょう。

●ウォーキング・ジョギング

●サイクリング

●適度な運動（筋トレやストレッチなど）

●入浴（シャワーだけでなく、湯船に入る）

●少し遠くまで徒歩で買い物

●階段の上り下り

汗をかく練習「暑熱順化」を意識しよう

体を暑さに慣らすことが、「暑熱順化」です。熱中症は体に熱がこもった状態ですが、暑熱順化が進むと汗をかきやすくなり、体内から、効率よく熱を逃せるようになります。 本格的な夏が来る前に、暑さに慣れる準備を始めましょう。

暑熱順化による体の変化



暑熱順化できていない時



暑熱順化できている時

- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすいなど

熱中症になりやすい状態

- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくいなど

熱中症になりにくい状態

やってみよう!

暑熱順化チェック

直近2週間で、
①～③について
当てはまるものを
1つ選択してください。

CHECK →

① 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）	点数	①～③全ての点数の合計	合計点数		
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3				
<input type="checkbox"/> 週に3日以上入浴している	2				
<input type="checkbox"/> 週に1・2日入浴している	1				
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0				
② 運動（汗をかく程度もの）	点数	7～8点	暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！		
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3				
<input type="checkbox"/> 週に3・4日している	2				
<input type="checkbox"/> 週に1・2日程度している	1				
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0				
③ その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）	点数	4～6点	複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！		
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3				
<input type="checkbox"/> 週3・4日以上あった	2				
<input type="checkbox"/> 週1・2日以上あった	1				
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0				
診断結果	7～8点	4～6点	3点	1～2点	0点
	暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！	複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！	汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。	汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。	汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。
			汗が最もに慣れていないかも。熱中症に注意！	汗が最もに慣れていないかも。熱中症に注意！	汗が最もに慣れていないかも。熱中症に注意！
					汗が最もに慣れていないかも。熱中症に注意！

高得点を目指してがんばろう！

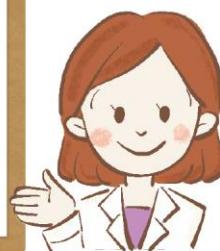
参考：日本気象協会推奨「熱中症ゼロへ」

<参考>日本気象協会推薦「熱中症ゼロへ」

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

心にも
お藥を
あげよう！

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない
GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっています。その変化についていこうとがんばりすぎてしまつて、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まつても
いいんだよ



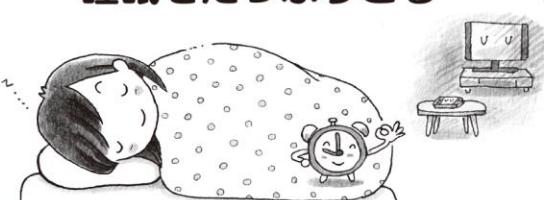
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみては？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を持って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

今週は、体調をくずしている人が多いように思います。頭痛、腹痛、気持ち悪い等

症状は様々ですが、疲れが出やすかったり、気候の変化に対応できていない場合もあるようです。

来週からは体育祭の練習も始まります。睡眠をしっかりとり、3食しっかり食べましょう。

