

ほけんだより 7月号

おうちの人といっしょによみましょう。

6月から続く猛暑もまだまだ続きそうですが、すでに夏バテ気味の人もいるのではないのでしょうか。1学期終了までの残り約2週間を健康に過ごして、元気に夏休みをスタート・満喫できるよう意識して生活を送りましょう!!

さて、以前から注意を促していた“**熱中症**”は、今後さらに注意していきたい病気です!!

熱中症は炎天下での運動によって起こるというイメージが強いですが、屋外だけでなく、熱のこもった室内でも起こるので注意が必要です!!

熱中症ってどんな症状が出るの??



どんな時に起こりやすいの??



これらを
ふまえて

その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!

な事例を見てみよう!!

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱発生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。
こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



気温	WBGT	熱中症予防運動指数
35℃以上	31℃以上	*危険* 運動は 原則中止!!
31~35℃	28~31℃	*厳重警戒* 激しい運動は中止(10分おきに休憩・水分補給)
28~31℃	25~28℃	*警戒* 20~30分おきに休憩・水分補給
24~28℃	21~25℃	*注意* こまめに水分・塩分補給
24℃未満	21℃未満	*ほぼ安全* 適宜水分・塩分補給

活動場所によって変わるので、活動場所の計測器を要チェック!!
熱中症警戒アラートの発表の有無も確認してね!



熱中症は対策をすれば 高確率で予防できる・ 発症しても軽くできる 病気です!!

一度熱中症になると、本調子
に戻るまで長いと1か月も
かかってしまうことも…

熱中症にならない為の生活行
動や、運動・活動中にできる
予防行動をおさらいしておき
ましょう!

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

活動前・中・後の

熱中症予防 の ポイント



のどが渇かなくて
もこまめに少しす
つ水分補給(一気
飲みは効果が薄
いよ!!)



塩分をとる(塩分タ
ブレットや塩飴を
運動前に水分と一
緒に摂取しよう!)
※摂りすぎには注意
を!



帽子をかぶる
(直射日光を
防いでくれる
よ!)



白色などのゆっ
たりした服を着
る(衣類で体温
調節!)



保冷剤や冷タオ
ルで首元(太い
血管があるところ)
を冷やす



エアコン等で
温度・湿度を
調整する

もしも症状が出てしまったら…



ファースト ～応急処置の合い言葉・FIRST～



熱中症に注意! 水分補給を



水分補給は…



運動(汗を沢山かいている等)時にスポーツ
ドリンクで水分補給をするのは、脱水予防と
して Good です!! しかし、常にスポーツドリ
ンクだけで水分補給をしているとむし歯や肥
満、倦怠感(だるさ)等の原因にもなるので、
通常時は麦茶や水(砂糖不使用の飲み物)をメ
インに水分補給をしましょう! 状況に合わせ
た飲み物を選び、適切に水分補給・熱中症予
防をしていぎましょう♪何事も、適切な量が
あることをお忘れなく!!

保護者の方へ ～熱中症予防の為の持ち物とお願い～

- ★水筒の持参について…中身はお茶類・水等、糖分のないものが基本ですが、運動会までの期間は、スポーツドリンクも持参可です。(上記の通り、健康へのデメリットもありますので、飲み過ぎないようにご家庭でも声かけをお願いします。)
- ★冷感タオル・日傘について…登下校中のみ使用可です。冷感タオルについては、登校後に保管する為のビニール袋等を持たせてください。
- ★危険な暑さが続きます。引き続き規則正しい生活を意識し、自宅でも毎朝の健康観察をしてから送り出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

