

ほけんごより 夏休み号

九度山中学校
保健室
令和7年7月18日

暑さ指数を測定し体育館やテニスコートの指数が31以上になると、部活動が中止になります。それは、皆さんの命を守るためにとても大切なことです。「熱中症は、救急車に運ばれるくらいしんどい子のことを言うのよね?」「足がつるくらい、大丈夫。」と言う声が聞かれます。夏休み号では、熱中症の5W1Hと判断チャートを載せ熱中症について知らせています。よく読みましょう。

夏休みの部活動に参加する時や暑い日は、お茶や水だけではなく塩分(スポーツドリンクや塩分タブレット等)も補給しましょう。体調が悪い日や睡眠不足の日は、事前に顧問の先生に伝え無理なく参加しましょう。



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、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ろ。
- 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」が環境省のLINEアカウントで発表されます。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。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

