ほけんだより

日差しの強い、暑い日が続いていますね。みなさん、7月11日の給食中の放送を覚えていますか？放送では、熱中症にならないための「暑さ対策」のお話がありましたね。熱中症は、ひどいときには命にかかわります。そして熱中症は、予防することのできる病気です。もう一度しっかりと「熱中症予防」について確認しておきましょう！

危険！ 熱中症が起こりやすい3条件

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

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

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。

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みんなで作っていきましょう。

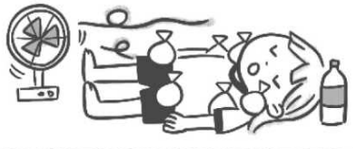
熱中症 こんな症状に注意

こんなときは 水分補給

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。

裏面もみてね！

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

WHO? だれがなりやすいの？

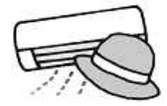
- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

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と、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