



STOP! 子どもの熱中症

暑い日の環境

気温が高い・湿度が高い
風が弱い・日差しが強い

体温上昇

体の状態

朝ごはんを食べていない
睡眠不足・激しい運動

体温調節反応(体温を下げる)



- ・汗をかく
- ・皮膚への血流量増加
(皮膚温が上昇)

脱水

体の中の
水分が減る

体温調節反応が働かなくなる

体に熱がたまる
(体温上昇)

熱中症

こんな人は注意

学校で起きた熱中症死亡事故の
約7割を占めます。

- ・体力の低い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・肥満傾向の人
- ・熱中症になったことがある人
- ・持病のある人
- ・体調の悪い人
- ・スポーツを習い始めた人 など

命を守る熱中症対策



1 日飲料として摂る水分は
1200mL 程度が目安です。
1 日に 8 回・コップ一杯(150mL)
汗を多くかく場合は、多めに摂る
必要があります。

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

暑いときに無理な運動をしても効果は上がりません。環境条件に
応じて、運動強度を調節し、適宜休憩をとりましょう。

2. 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生します。暑さに慣
れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動
時間を増やしていくようにしましょう。

3. 失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなど
を利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給しましょう。

4. 薄着スタイルでさわやかに

吸湿性や通気性の良い素材の衣服にすると良いでしょう。屋外で
は帽子を着用しましょう。

5. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、風邪
など体調の悪いときは無理に運動しないことです。

暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れることで体温が上がりにくくなるため、**熱中症になるリスクが低下**します。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。6月から積極的に暑さに備えましょう。

「やや暑い環境」で
「ややきつい」と感じる運動

毎日の**外遊び**、休みの日は
歩いて出かけるのもいいですね！

1日30分／週5日～毎日



シャワーのみで済ませず、
湯船にお湯をはって
入浴しましょう。

2日に1回



6月の健康診断カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2	3 栄南ピック 振替休日	4	5 聴力検査1年生 えんれい (1・2・4年生) 	6	7 【回収】 水泳学習 事前調査	8
9	10	11 耳鼻科検診 1・4年生 	12 尿検査三次 (対象者) 	13	14 歯科検診 全学年 	15
16	17	18	19 6年生 見学旅行	20 6年生 見学旅行	21	22
23 ／30	24	25	26	27	28	29