

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和6年(2024年)

7月16日

No. 4

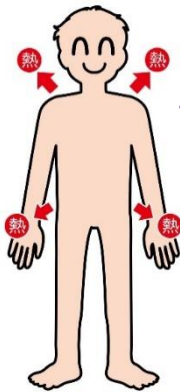
熱中症について よく知ろう!



昨年の夏は、札幌市内で30℃を超える日が続き、涼しいイメージのある札幌も、平均気温は上昇傾向にありました。これまで以上に暑さへの対策や熱中症を予防する意識を高めていくことが重要になっています。熱中症は正しい予防方法を知り、ふだんから気を付けることで防ぐことができます。

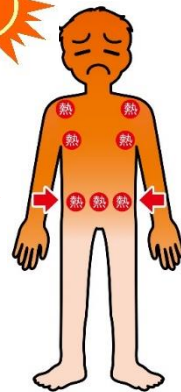
熱中症はどのようにして起こるのかな？

運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。



体温が上がった時は、汗をかくことや体の表面から熱を逃がすことによって、体温を一定に保っています。

ところが...

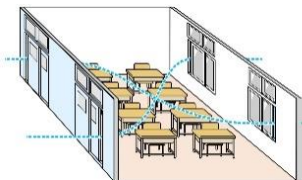


体がどんどん熱くなり、汗で体の水分や塩分が減ってきます。体の中に熱がたまり、体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

毎日の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



- 室内を涼しくしていますか
扇風機やエアコンで室温を適度にしましょう。教室はドアと窓を開けて、風通しよくします。



- 衣服を工夫していますか
通気性のよい衣服や吸水性、速乾性にすぐれた素材を選ぶといいですね。ゆったりとして風通しのよい衣服を着ると、体の熱が逃げます。

- 気温と湿度を気にしていますか

自分のいる環境の気温や湿度を気にする習慣をつけましょう。天気予報や温湿度計を利用しましょう。



- 熱中症対策グッズを活用していますか
うちわやハンディファン、クールタオル、ネッククーラーなどを利用しましょう。屋外では帽子をかぶったり、日傘をさしたりすることで、直射日光を遮ることができます。



- 運動をする時はマスクを外そう
マスクをして運動をすることで、熱中症のリスクが高まると言われています。体育や学年スポーツ大会の時はマスクを外すようにしましょう。



裏面に続きます

暑さに負けない体づくりを続けよう



□ 水分をこまめにとっていますか

のどが乾いていなくても、こまめに水分をとみましょう。



□ 塩分をほどよくとっていますか

毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとりましょう。汗をたくさんかいた時は特に塩分補給をするようにしましょう。

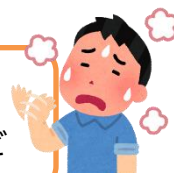
□ 体調管理ができていますか

バランスのよい食事や睡眠を十分にとり、体調管理をしましょう。熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。

このような症状がある時は熱中症を疑い、処置を受けよう

活動前後は自分の体調に気を配り、不調を感じた時は周りの人にすぐ伝えて、無理をしないようにしましょう。「このぐらい大丈夫」と思わないことが大切です。すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やして体温を下げることで症状の悪化を防ぎます。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさ
- 吐き気
- 体温が高い
- 汗がとまらない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や手足のけいれん など



□ 涼しい場所へ移動しましょう

風通しのよい涼しい室内や日陰に移動し安静にします。保健室ではエアコンを使用し、室温を適度に保っています。

□ 体を冷やして体温を下げましょう

ハンディファンやネッククーラーなど、熱中症対策グッズがあれば使いましょう。体を冷やす保冷剤や冷やしたタオルを保健室で用意しています。

もっと知ろう！熱中症！

◇水分・塩分補給のポイントは？

長時間の運動などで汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、かえって、熱中症の発症へとつながったり、悪化させたりすることがあります。汗をたくさんかいた時や熱中症が疑われる時は、水分と塩分の両方を補給しましょう。スポーツドリンクは、手早く塩分や糖分も一緒に補給できます。ただし、飲み過ぎると糖分のとり過ぎにつながるので、気を付けるようにしましょう。



◇暑さ指数(WBGT)をチェックしてみよう



暑さ指数は、人体と外気の熱のやりとりに着目した指標で、「気温」「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」をもとに算出されています。学校では携帯型や取付け型の暑さ指数計を使用して、暑さ指数を確認しています。暑さ指数が 28℃を超えると、熱中症の危険性が高まります。

その他、「[環境省熱中症予防情報サイト](#)」では、全国各地の暑さ指数の実況値・予測値や、熱中症予防の情報提供を行っています。



スマートフォン用 QR コード