

環境・体調管理

熱中症を「防ぐ」

ほけんだより

No.4

令和8年7月14日(火)

札幌市立平和小学校

帽子を被ろう

脳の温度を下げることで、体温調節機能がうまく働き、熱中症のリスクが下がります。帽子の蒸れを防ぐために、時々脱いだり、被ったりする必要があります。



髪を結ぼう

暑い日、長い髪の毛を下ろしたままの児童もよくいます。髪をまとめることで、首周りの熱がこもるのを防ぎ、体温上昇を抑える効果があります。



小学生は
9~12時間睡眠



朝食は必ず

朝食には、ご飯＋水分、塩分、栄養が摂れる味噌汁がおすすめです！



“守り”

と

“攻め”

の熱中症予防

シャワーだけで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。

入浴の前後に十分な水分と塩分を補給し、適度に汗をかくとよいです。

お湯の温度が高めの場合は、時間は短め、お湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめ。

湯船につかり

2日に
1回程度



暑さから離れていたときは熱中症に要注意
2週間程度で慣れさせることができます

無理のない範囲で適度に運動

「やや暑い環境」で
「ややきつい」と感じる運動
を週5日程度行いましょう。

買い物に歩いて行ってみる、
外出時はできるだけ階段を使うなど、
日常の中で取り入れやすい運動
から始めてみましょう。



暑さに「強くなる」練習

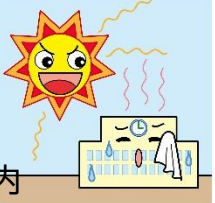
暑熱順化

知っ得! 熱中症

★熱中症の症状

 I 度 軽度	 II 度 中等度	 III 度 重度
・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛 ・筋肉のこむらがえり ・手足のしびれ	・頭痛(頭がガンガンする) ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感	・まっすぐ歩けない ・異常な高体温 ・呼び掛けの返事がおかしい

★熱中症になりやすい条件

< 環 境 >	< か ら だ >	< 行 動 >
・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉め切った室内 ・エアコンがない ・急に暑くなった日 	・高齢者、乳幼児、肥満 ・持病のある人 ・低栄養状態(朝ご飯抜き) ・風邪や下痢のとき ・体調不良 ・睡眠不足 ・運動不足 	・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・過度に衣服を着ている 

近年
注目!

プレクーリングとアイススラリー

流動性があり
摂取しやすい



液体より冷却
効果が高い



飲む氷!

ドラッグストアで購入
できます。

家庭でも簡単に!

★プレクーリングとは…

活動開始前にあらかじめ深部体温(脳や内臓などの体の内側の体温)を下げ、活動中の体温上昇を抑えること。熱中症対策の1つとして推奨。

★アイススラリーとは…

細かい氷の粒子が液体に分散した**流動性のある氷**で、通常の氷に比べ、結晶が小さいという形状によって、うまく体の深部体温を低下させます。

〈用意するもの〉

- ・スポーツドリンク 1本(500ml)
- ・ジップロック

〈作り方〉

- ①スポーツドリンク300mlをジップロックに入れ、平らにして冷凍する。
- ②ジップロックを外から揉んで、氷をくだく。
- ③残りの200mlを入れてなじませる。