



ほけんだより

暑さ対策特集



夏といえよ! そう、熱中症予防!!

少し前までは最高気温が20℃に満たない肌寒い日が続いていましたが、今年ももうすぐアツアツの毎日がやってきます。この夏を元気に楽しく過ごすため、今のうちから熱中症について対策をしておきましょう!

2023年(令和5年)に熱中症で救急搬送された人数



昨年、北海道では熱中症によって9名亡くなっています。命にかかわる可能性があることを忘れてはいけません。



総務省消防庁 HP「熱中症による救急搬送人数に関わるデータ(令和5年 5~9月)」より

上の表は、昨年北海道で熱中症によって病院に運ばれた人の数です。6月から7月にかけて熱中症による搬送者数が4.5倍ほど増えています。暑さに慣れていない夏の初めは熱中症の発生が多くなるのです。

涼しいといわれる北海道ですが、昨年の8月には異例の猛暑日(最高気温が35℃以上の日)を記録しました。夏休みが終わってもしばらく油断できません。

保健室前に掲示中!

かっぱちゃん暑さ注意報



危険度が警戒(オレンジ)以上の時は、放課後遊びに行くときなども注意しましょう!

熱中症予防情報サイト(環境省)の情報を参考にして、毎日朝と昼に更新していきます。活動の目安にチェックしてくださいね!



頭痛、吐き気、クラクラするなど

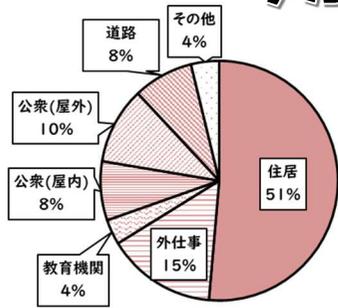
熱中症かもと思ったら...

涼しいところで、水分をとって、体を冷やして、休みましょう!



気持ち悪くて水分が取れない、症状が治らないときは病院へ!

今からするべき暑さ対策！



左のグラフは、熱中症の発生場所（2023年、北海道）の割合を表しています。熱中症といえば外での活動中と思いがちですが、実は家の中が一番多いのです。外に出る機会が多い人はもちろん、家の中で過ごす時も次のことを心がけてください。

①少なくとも1時間に1回は水分補給をしよう！

「のどが^{かわ}渴いたな」と思う前に水分を取る必要があります。特に運動中は15分～30分に1回は水分をとって休みましょう。マスクをしている時は、のどの^{かわ}渴きを感じにくいので要注意です。

体内の水分が、
2%減ると脱水！
10%減ると命の危険！



汗で不足する水分や塩分、ミネラルなどを^{おぎな}補うため、夏の^{すいとう}水筒の中身はスポーツドリンクや麦茶がおすすめ！



いつでも水分補給ができるように、毎日水筒を用意しましょう！

②睡眠と食事でエネルギーをたくわえよう！

睡眠不足では、自律神経の働きがにぶって体温調節が上手くできません。毎日8時間は睡眠をとり、簡単なものでよいので朝食を食べてきましょう。

食事からも水分を補給することができます。



③Tシャツ短パンになって体感温度を下げよう！

気温 30℃近くの日^ひに長そで長ズボンでいたら、熱がこもって具合が悪くなります。皮^ひふ^{えん}炎など特別な理由があるとき以外は、まずはTシャツ短パンになるなどの工夫をしましょう。



うす着をすると、体感温度が2～6℃下がるそうです！

④汗をかいて、体温調節をマスターしておこう！

体温の上がりすぎを防ぐポイントは、汗をかくことです。暑さに慣れていない時期は汗がうまく出ない人も多いため、お風呂や軽い運動で汗をかく練習をしておきましょう。

また、外と室内の温度差が大きいと体温調節が難しくなるので、冷房を使うときは室温が28度くらいになるよう心がけましょう。

汗をかいて「暑熱順化」



⑤運動中はマスクを外そう！

マスクを外すのに抵抗がある人もいますが、夏のマスク着用には注意が必要です。呼吸しにくくなったり、熱がこもったりすることで、熱中症の危険がぐんと高まります。熱中症は、命にかかわる事故です。暑さで体調が悪くなりそうな時や運動をするときには、マスクを外すようにしてください。



自分の体調や活動に合わせて、上手にマスクを使いましょう！

