



生駒市立上中学校
保健室
2024年7月1日



梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐはじまる夏休みもいろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

WHAT?

熱中症って何？



熱中症の **5W1H**

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、めまい、立ちくらみ、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反応できないと、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 ・急に暑くなった日 ・風が弱い日 ・日差しが強い日 ・湿度が高い日

WHO?

だれがなりやすいの？



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

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> 帽子をかぶる。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。

<体調がよくなときは無理をしない> 疲れているとき、寝不足の時は、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。

もしも、熱中症になったら・・・



めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り



頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ



意識がない、受け答えがおかしい
けいれんしている



涼しいところで体を冷やし、水分をとって安静に。保冷剤などで首・わきの下・足の付け根を冷やす。
よくならなければ病院へ。

自力で飲み物を飲めない場合は
119番！

ただちに119番！



ジュースに入っている角砂糖は17個！？

のどがかわくと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

ポイントは「のどがかわく前」にこまめに

夏は特に水分補給が大切！誰もが知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。それ以上の水分をとっても、尿として排出されてしまいます。「のどがかわく前」にこまめに水分補給をすることが大切です。



角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL (約) 17 個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL (約) 8 個分