



令和5年6月30日
港区立芝小学校
校長 川原哲郎
養護教諭 村上咲

梅雨が明けて本格的な夏がやってきます。夏の暑い時期は、「う」のつく旬のものを食べると夏バテ予防に良いと言われています。例えば、うなぎや瓜（きゅうり、すいかなど）があります。旬の食材を食べて、元気に夏を過ごしましょう。



保健目標
熱中症を予防しよう

去年は5～9月の間で約7万人の人が熱中症の症状で救急搬送されました。「自分は大丈夫」と思わずにしっかりと予防に努めましょう、

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめて熱中症といいます。重症化すると命に関わることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

「熱中症は、熱が体の中にももって起こる症状」人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。通常は汗をかくことで、上がった体温を下げています。しかし汗をかきすぎて体内の水分が足りなくなったり、気温が高すぎて機能が働かなかったりすると、体温を下げることができなくなり、熱中症になるのです。

WHEN? いつなりやすいの? !?

・気温が高い日 ・風が弱い日
・湿度が高い日 ・急に暑くなった日
気温が35℃を超える日は屋外での運動を中止するようにしましょう。

Who? だれがなりやすいの? !?

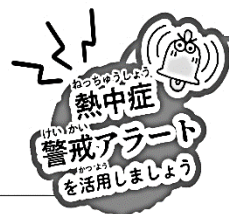
- ・暑さに慣れていない人
- ・肥満の人
- ・普段から運動をしていない人
- ・朝ご飯を食べない人
- ・小さい子供やお年寄りの人
- ・寝不足の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- ・日中の屋外（運動場、公園、プール、海）
- ・締め切った室内
- ・お風呂場

How? どのように予防するの? !?

- 暑さを避ける** 扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。運動をするときは朝や夕方の涼しい時間に行う
- 十分な睡眠** その日の疲れを、その日に取ることで熱中症を予防するために大切。ぐっすり眠れるように、寝る場所も涼しくして寝やすい環境を保つ。
- 服装の工夫** 風が良く通るゆったりした服や、色の白っぽい服を着て太陽の熱を吸収するのを防ぐ。ネッククーラーなどを活用する。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

熱中症予防に欠かせない水分補給正しくできていますか?



×大量の飲み物を一気に飲む!

→ コップ一杯程度の量を、こまめに飲みましょう

人間の体が一度に吸収できる水分の量は200～300mL。約コップ一杯分です。それ以上を飲んでも、体が吸収できずに尿として体の外に出してしまいます。特に、運動中など汗を多くかく場面では、一気に飲みではなく、こまめに水分をとるよう心掛けましょう。

×ジュースなど甘い飲み物で水分補給!

→ 基本はお水やお茶など甘くないものを飲みましょう。

甘い飲み物には多くの砂糖が含まれているため、飲みすぎは虫歯や肥満の原因になります。スポーツドリンクは水分補給と一緒に塩分補給をできるから良いと思いがちですが、スポーツドリンクにも砂糖が多く含まれています。運動をして大量に汗をかく場合でない限り、朝昼晩とバランスよく食事をしていればスポーツドリンクを飲まなくても塩分は十分に補給することができます。

×喉が渴いたら水分補給!

→ のどが渴く前に、水分補給をしましょう。

「のどが渴いたな」は、すでに体から水分が失われている証です。人は運動をしていなくても、尿や呼吸などから体の水分を失っています。30分に一回は水を飲むなど、水分補給の習慣をつくり、のどが渴く前に水分をとることを心掛けましょう。

十分に予防をしても、熱中症になってしまったら・・・

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		