



令和5年7月5日

小平市立上水中学校保健室



6月末から急激に気温が上がり、蒸し暑い日が続いています。体が暑さに慣れていないこの時期は「熱中症になりやすい時期でもあります。この夏を健康に過ごすためにも熱中症について知り、しっかり予防しましょう。

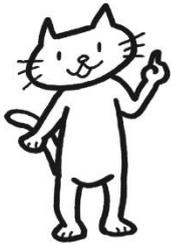
## 【熱中症ってなんだろう？】

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す。めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気などの症状が見られます。症状が悪化すると、一人で歩くことができなくなったり、意識を失ったり、命に関わることもあります。

## 【なぜ熱中症になるの？】

人は体を動かすと、体内で熱がつく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整されます。しかし、その日の体調や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対応できなかつたりすると、体に熱がこもり熱中症になります。

# こんな日は熱中症に注意！



きゆう あつ  
急に暑くなった



きおん たが  
気温が高い



しつど たが  
湿度が高い



かせ  
風がない

## 熱中症を予防するために一人一人ができること

### ☆しっかり睡眠をとる

睡眠は、心身の疲れを回復させる効果があります。寝不足で疲れがとれないと、熱中症やけがの原因にもなります。睡眠時間を9時間以上確保できるといいですね。

### ☆朝ご飯を必ず食べる

体内に入ってくる水分は、飲料水だけでなく食べ物代謝されることで生まれる水分（代謝水）があります。つまり朝ご飯を食べることは熱中症予防になるということです。

### ☆水筒を持参する

熱中症予防にかかせないことは水分補給です。水筒を持っていると登下校中も水分補給ができます。水分補給のポイントは、コップ1杯程度の水をこまめに飲むことです。水筒の中身は普通の学校生活では、お茶や水で十分ですが激しい運動をする人はスポーツ飲料があると安心です。

### ☆友達と声を掛け合う

「少し日陰で休もう」「水分補給をしよう」「顔色が悪いけど大丈夫？」  
クラスの中や、部活の中で、友達の様子を見て、気になることがあったら声を掛けてあげましょう。ちょっとした声掛けが、熱中症予防につながるがあります。

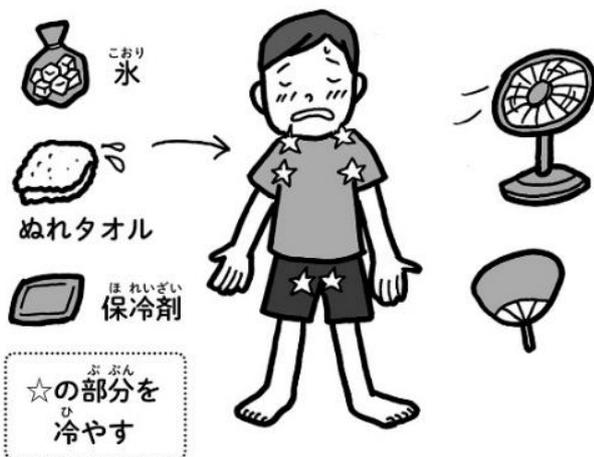
## 【熱中症になってしまったら…】

どんなに予防をしても、その日の体調や環境によって熱中症になってしまうことはあります。熱中症になってしまったときの、基本的な対処方法を知りましょう。

- ☆日陰やクーラーの効いた涼しい場所へ移動する。
- ☆衣類を緩める。靴下も脱げる場合は脱ぎましょう。
- ☆マスクを着用していたら外す。
- ☆体の太い血管が集まる場所を冷やす。(右の絵の☆部分)
- ☆安静にして十分休養する。
- ☆水分と塩分を補給する。

水分が自力でとれないときは病院受診が必要です。

また、意識がない、呼びかけに反応しないなどの緊急時は救急搬送する必要があります。



## 【#7119を覚えておこう】

熱中症だけでなく、急なけがや体調不良で病院に行った方がいいのか、救急車を呼んだほうがいいのか、迷ったときに専門家からアドバイスをもらえるのが、救急安心センター事業「#7119」です。電話で「#7119」にかけると、医師や看護師等につながり、病気やけがの症状を把握して、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内してくれます。

## いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかいたためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

汗をかいたまま拭かずにいると、肌のかぶれの原因になります。ハンカチやタオルを持参して、こまめに汗を拭くようにしましょう。

## 保健室からの お知らせ



【保護者の皆様へ】

6月末の歯科健診をもって、今年度の定期健康診断は終了しました。

☆健診後、治療の必要がある生徒には、治療のお知らせを配付しています。(歯科健診のみ全員に結果を配付しています。)

☆健診当日に欠席や遅刻等で受けられなかった生徒には、欠席者健診のお知らせを配付済みです。

健診結果で不明なことがある場合や、健診結果を知りたい場合は保健室まで連絡をお願いします。また、治療の必要がある人は、夏休み等を利用して受診することをおすすめします。

