

からだ から 熱中症予防号

文教大学附属小学校 保健室 令和6年6月



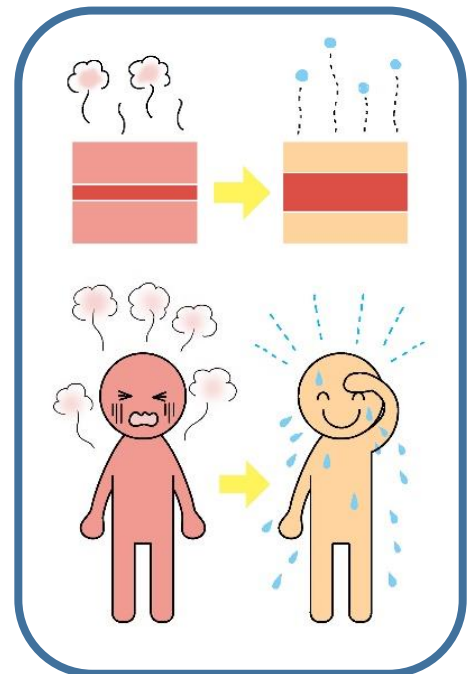
あさ たいよう て きせつ き つ ねっちゅうしょう
朝から太陽がジリジリ照りつけるこれからの季節、気を付けたいのは、「熱中症」です。

どうして「熱中症」になるの？

あつ たいおん あせ あせ たいない ねつ からだ そと に
暑いときに人は汗をかきます。汗には体内の熱を体の外に逃がして、
体温が上がりすぎないようにする働きがあります。また、皮膚に血液を集
め、皮膚から熱を逃がして体温が上がりすぎないようにしてくれていま
す。

しかし、このような時に水分補給がしっかりできていなかったり、休憩
を取らなかったりすると、体内の水分や塩分が減り、血液がうまく流れな
くなってしまいます。すると、体温があがっても、汗をかくことができず、体
に熱がたまった状態になり、熱中症になってしまうのです。

熱中症は、いのちに関わる重大な病気ですが、気を付けていくことで、
予防できる病気でもあります。一人ひとりが予防を心がけていきましょ
う。



こんな人は「熱中症」になりやすい！

か じょうたい ねっちゅうしょう ねっちゅうしょう よ ぼう き ほん せいかつしゅうかん ととの
下に書いてあるような状態の時は、熱中症になりやすくなります。熱中症予防の基本は、生活習慣を整
え、体調を整えることにあります。

睡眠不足の人

じゅうぶん すいみん のう はたら にぶ たいおんちようせつきの う はたら
十分に睡眠をとれていないと、脳の働きが鈍くなり、体温調節機能がうまく働
かなくなり、体温が上がりすぎてしまいます。睡眠不足は熱中症だけでなく、体調
不良や集中力を欠くなど、様々な問題を引き起こします。十分な睡眠をとれるよう
にしましょう。



朝食抜きの人

ちようしよく め ひと ね あいだ あせ あさ お だっすい
人は寝ている間に 500~700mlの汗をかいています。朝起きた時にはすでに脱水
状態。朝食を食べないと、水分だけでなく、塩分も補給することができず、熱中症に
なりやすいのです。朝のおすすめは、お味噌汁を含む「和食」。水分とあわせて、十分
な塩分も補給することができます。



疲れている人、体調がよい人

つか たいちよう はつねつ げり おうと からだ ちょうし たいおんちようせいきの う はたら
発熱や下痢、嘔吐など、体の調子がよくないと、体温調整機能がうまく働
かず、体温が高くなりすぎてしまいます。調子がよくない時は、自分でその状態
をしっかり把握して、無理をしないようにしましょう。

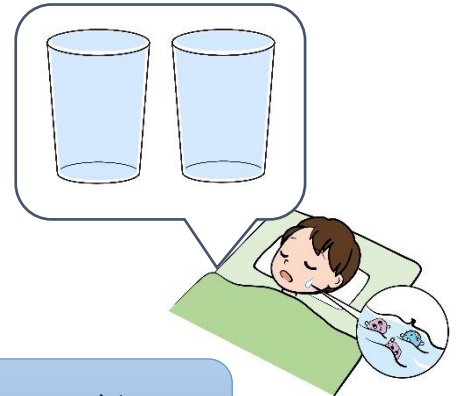


すいぶんほきゅう こまめに水分補給しよう！

「こまめに水分補給をしてください」と言われることがありますが、この「こまめ」というのはどのくらいなのでしょう？ 以下を参考にしてください。みなさんはこまめな水分補給できていますか？

すいぶんほきゅう 朝起きたら水分補給

私たちは寝ている間に「コップ 2杯」もの汗をかくと言われています。
「熱帯夜」と言われる暑い夜になると、汗の量はそれ以上になります。



朝起きた時は、のども体も水分が足りず、カラカラです。
朝起きたら、必ずコップ 1～2杯の水分補給をしましょう。

すいぶんほきゅう 登校したら水分補給

毎朝登校してすぐに、手洗いをしていると思いますが、これに加えてほしいのが、「水分補給」です。
登校ただけで、すでに滝のような汗をかいている人がいますね。登校するだけで、かなりの運動量になっています。登校したら、すぐ水分補給をするようにしてください。



写真の水筒は 500ml の大きさです。これくらいの大きさであれば、昼くらいまでには水筒が空になってしまいます。
体育などで、汗をかく時には午前中の早い時間に空になってしまはずです。水筒が空になったら、すぐに冷水機から水を入れるようにしてください。



たいいく あせ かつどう すいぶんほきゅう 体育や汗をかく活動の時の水分補給

たいいく
やす じかん まえ
休み時間の前！

たいいくちゅう
やす じかんちゅう
休み時間中も！

たいいく
やす じかん あと
休み時間の後も！



喉がかわいてからゴクゴク飲んでも、体が水分をうまく吸収できません。喉のかわきを感じる前に少しずつ水分補給しておくことがポイントです。