

ほけんだより 7月

【臨時号】

一宮市立千秋中学校

令和8年7月17日

毎日とても暑い日が続いていますね。「頭が痛いな」「ちょっとクラクラするな」「体がだるいな」と感じることはありませんか？それは「熱中症」の危険信号かもしれません。

今回は、みなさんに絶対に知っておいてほしい、熱中症の予防法と対策をまとめました。自分の体を守るために、ぜひチェックしてください。

■ 熱中症予防のために守ってほしいこと

熱中症は、正しい知識があれば防ぐことができます。毎日の生活で以下の点を意識しましょう。

1 睡眠をしっかりとり

睡眠が不足すると脳の疲れが回復できず、「汗を出して体を冷やせ！」という命令を脳がうまく出せなくなります。そうすると、熱が体にこもってしまい、熱中症を引き起こします。



2 朝食をしっかり食べる

朝ごはんをしっかり食べないと、体の中の水分や塩分が不足した状態（脱水気味）で1日を迎えることになります。みそ汁やスープなどを飲むと、水分と塩分を同時に補給できるのでおすすめです。

朝ごはんを食べてきたと言っても、食パン1枚と水1杯だけという人もいます。おかずがないと塩分は取れていませんね。また、夏の夜中には1リットルぐらいの水分が体から出ています。朝に水1杯飲むだけでは足りません。



3 こまめな水分・塩分補給

「のどが渴いた」と感じた時点ですでに体は水分不足です。授業中でも運動中でも遠慮せず、自分のタイミングでこまめに水分を補給しましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩分タブレットも効果的です。

4 衣服の工夫

通気性のよい涼しい服装を選びましょう。ジャージやカーディガンを着ていると汗をうまく蒸発させることができず、体内に熱がこもってしまい熱中症になります。

千秋中学校でも、ジャージを着たり、マスクを着けたりして体温が上がってしまい、熱中症になってしまった人がいます。腕まくりをしてまでジャージを着て運動している人もいますね。千秋中のみなさん、どうするとよいのか考えて行動しましょう。



5 持ち物の工夫

外に出るときは帽子をかぶり、直射日光を遮ることが大切です。また、日傘を使うのも体感温度を下げるのにもとても有効です。特にコーティング傘は、断熱や遮光の効果が高いです。

6 部活動中の注意ポイント

特に運動部は要注意！夢中になっていると自分の体の異変に気づきにくいものです。

(1) 十分な水分、スポーツドリンクをこまめに補給しましょう。塩分タブレットをなめるのもよいです。

(2) 保冷剤やペットボトルを凍らせたものなどを用意し、運動の合間に首、わき、手のひら、大腿部の付け根などを冷やしましょう。

(3) 体調がいつもと違う（顔が赤い、元気がない、動きがにぶいなど）と思ったら、ためらうことなくすぐに顧問の先生に伝えてください。また、友達の様子がおかしいと思ったらすぐに教えてあげてください。その一言が友達を救います。

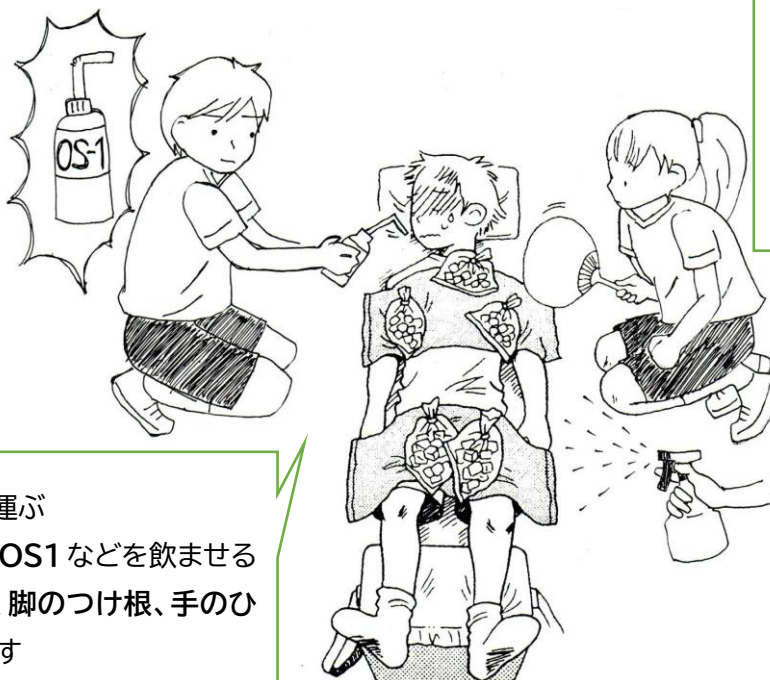


■ こんな症状は危険！熱中症のサイン

「これくらい大丈夫」と我慢するのは危険です。次のような症状があったら、すぐに先生や周りの人に伝えましょう。

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り（足がつる）、大量の汗、頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、呼びかけに答えることができない、意識がもうろうとしている

■ みんなで協力、熱中症の処置



・涼しい場所に運ぶ
・意識があればOS1などを飲ませる
・首、わきの下、脚のつけ根、手のひらなどを冷やす