

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

本格的に暑い夏が始まりましたね。愛知県では6月下旬から「熱中症警戒アラート」も発令されるようになり、熱中症になる危険性が非常に高い日が続いています。そんな夏を健康に過ごすために、熱中症の予防方法や対処法について確認し、実践できるようにしましょう。

熱中症を予防するために

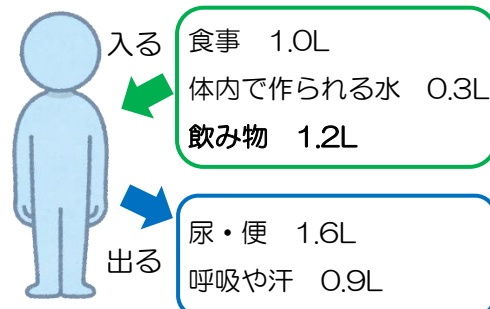
① 運動（体育・部活動など）の前に必ず（ **WBGT** ）を確認する。

→ （ **WBGT** ）は保健室の前、各学年の昇降口付近、体育館に掲示をしています。運動前に確認して、熱中症の危険度に合わせた行動をしましょう。



② （ **毎放課** ）、水分補給を行う。

→ ヒトの体内では、右の図のような水分の出入りがあり、1日に補給が必要な水分量は約1.2Lとされています。1.2Lというと給食の牛乳の約（ **6** ）本分に当たります。1度にこの量を補給するのは大変なので、こまめに水分補給を行うことが大切です。



③ 体調が悪い時には、近くにいる先生に伝える。

→ 朝や体育の授業、部活動の健康観察の時に、体調が悪いと感じたら、必ず先生に伝えてください。また、健康観察以外の場面でも体調不良時は近くにいる先生に伝え、先生と一緒に保健室に来るようにしてください。



④ 日差しが強い時は帽子をかぶり、マスクを外す。

→ 帽子をかぶることで、頭を（ **直射日光** ）から守り、頭の温度の上昇を抑えることができます。また、マスクを着けていると、のどの渇きを感じづらくなったり、体に負担がかかったりして熱中症の危険度が高まります。炎天下での活動中は外すようにしましょう。

生活習慣と熱中症

熱中症になりやすい人として、運動習慣がない人、体調がよくない人、暑さに慣れていない人などが挙げられます。熱中症予防のための行動もちろんですが、普段から生活習慣を整えておくことも重要です。

バランスの良い食事

三食しっかり摂ることで食事から水分・塩分等を補給することができ、熱中症予防につながります。



質の良い睡眠

睡眠不足になると、体温が上がりやすく汗も多くなり、体温調節機能が低下することで、熱中症になるリスクが高くなります。



適度な運動

軽めで短時間の運動を習慣化することで、身体を暑さに慣らしておくことが大切です。



熱中症になってしまったら

自分や周りの人が体調不良になった時や熱中症の疑いがある時にどのように対処するとよいのか知っておきましょう。

① 近くにいる大人（先生）を呼ぶ。

→ まずは近くにいる大人（先生）に体調が悪いこと、体調不良者がいることを伝えましょう。

② 動ける場合は、涼しい場所（日陰やエアコンが効いた部屋）へ移動する。

③ 保冷剤などを使って体を冷やし、体温を下げる。

→ 皮膚の近くで太い血管が流れている**首や脇の下、足の付け根**あたりを冷やすことで体全体の温度を下げるができます。

④ 塩分や水分を補給する。（OS-1 が特に効果的）

→ 塩分は、水分を体内に吸収する際にブドウ糖と一緒にすることですばやく吸収されます。OS-1 は塩分とブドウ糖がバランス良く配合されており、塩分・水分補給を効率よく行うことができます。

⑤ 回復しない場合や症状が重い場合は医療機関へ。

→ 意識がない・反応がおかしい場合には **119 番通報し、救急車を呼びましょう！**

