

ほけんだより 5月

令和5年5月30日
四万十町立米奥小学校



5月ももうすぐ終わりに近づいてきました。晴れている日はぐっと
気温が高くなってきましたね。この季節に多くなってくるのが熱中症
です。熱中症は夏だけに起こるものではありません。暑くなり始め
る今から、正しい対処方法を知って熱中症を予防しましょう！

そもそも熱中症ってなに！？

高い温度の中にいることによって体の中の水分や塩分(ナトリウム)が減ってしまい、体温
が上がったり、体の中の大切な臓器が高温な状態になることによって発症する障害をまと
めて熱中症といいます。

ここで特に知ってほしいのが・・・

- ・熱中症は命の危険を引き起こすものです！
- ・応急処置を知っていれば、重症になることを防いだり後遺症を減らすことができます！

つまり・・・

熱中症は、予防法を知り取り組むことができれば必ず予防できる！



	症状	症状からみた診断	重症度
I 度	・めまい、失神 ・手足のしびれ ・筋肉痛・筋肉の硬直 ・気分不快 など	熱失神 熱けいれん	軽
II 度	・体がぐったりする、力が入らない ・頭が痛い ・吐き気がする など	熱疲労	重
III 度	・反応がおかしい ・体に触ると熱い ・けいれん(体がガクガクと動く) など	熱射病	



どうすれば熱中症を予防できるかな？

熱中症予防 の ポイント



【その1】暑さをさける工夫をしよう！

- ・暑い日は無理をしない
- ・外に出るときはかならずぼうしをかぶる
(頭の温度を約10℃下げることができる)
- ・すずしい服を選ぼう
- ・上手にクーラーや扇風機を使おう



【その2】こまめに水分と塩分を補給しよう！

- ・水を飲めば体温は下がる
- ・のどが渴いてからではなく、定期的に水分をとろう
- ・飲む水の温度は5～15℃が好ましい
- ・しっかりごはんをたべよう
(食事からの水分・塩分補給はとても大切。特に朝ごはんを食べないでいると、すでに朝から水分も塩分も足りず脱水状態で学校に来ていることに…)



【その3】体調不良は熱中症の原因に！

- ・睡眠不足やかぜ気味のときなど、ふだんと体の調子が違う時は要注意
→規則正しい生活習慣がとても大切

【その4】体の調子がふだんと違う時は、すぐに周りの人に伝えよう！

- ・自分の体を一番よく知っているのは自分自身です。少しでもふだんと違うと感じたら、すぐに先生や友だちなど周りの人に伝えましょう



ちょこっとトーク

～熱中症とプールは関係ないの？～



水の中に入っているため、プールの時は熱中症は起こらないのでは…と思いがちですが、プール(水中)でも熱中症は起こります。とくに屋外プールでは、暑い夏は気温が上がると水温もぐっと上がります。そうすることで体内に熱がこもり、知らないうちにたくさん汗をかいています。またプールに入っているときは口の中が水で濡れたりして、のどが渴いていることに気付きにくくなります。

→プール(水中)に入っていたとしても、こまめな休憩をとり水分補給を忘れずに！