

7月のほけんだより

令和5年7月10日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

知って
防ごう！

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !? ?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こり症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。ですから、早めの対応と予防が大切です。

WHY? なぜ熱中症になるの? ?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ、体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃すことで、体温が上がりすぎないようにします。しかし、体調不良や水分不足でうまく体温が調節されなくなったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなくなったりすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



WHEN? いつなりやすいの? ? ?

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日
- 風が弱い日



WHO? だれがなりやすいの? ?

- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 普段から運動をする機会が少ない人
- 暑さに慣れていない人
- 食事の量や水分を摂る量が少ない



熱中症の危険が高いと予想される日の前の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。テレビ・インターネットのニュースや天気予報で発表します。また、環境省のLINE アカウントを登録しておくと情報を受け取ることもできます。1日の活動の目安として活用してみてください。



WHERE? どこでなりやすいの? ?

校庭や体育館など運動をする場所がほとんどですが、締め切った部屋やお風呂場などでも注意が必要です。



How? どのように予防するの? ?

十分な睡眠を取る



睡眠不足だと汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日、十分な睡眠を取りましょう。

こまめな水分補給



水分補給のポイントは「のどが乾く前」に飲むこと。外出するときは、水筒を忘れないようにしましょう。

服装を工夫する



風通しのよい服は、体から熱を出しやすくします。

体を暑さに慣らす



涼しい部屋にばかりいると、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に軽い運動をするいいですね。