

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和5年7月

7月に入り本格的な暑さになってきました。
暑さに体が慣れていない今、水分と塩分をしっかりととりましょう。
また、夏バテしないようにしっかりと睡眠をとりましょう。
みんなで暑い夏を乗り切りましょうね!

<3年3組保健委員>

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る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。

Who? だれがなりやすいの?



- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

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がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



Where? どこでなりやすいの?



- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



When? いつなりやすいの?



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



大丈夫? そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫? 水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

紫外線対策をしよう

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。

午前10時～午後2時の外出は避ける



日傘

帽子

日焼け止め

長袖の服

夏休み中に受診・治療を済ませておきましょう。

健康診断が終わりました。受診が必要な人にはお知らせの用紙を渡しています。受診後は報告書を学校へ提出してください。



熱中症

警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、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。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント

