

# ほけんだより 7月

浦和南高校  
保健室  
令和6年度

4月頃から夏日がではじめ、今年もまた一段と暑くなるのだろうと想像していましたが、想像以上の暑さに驚かされています。

熱中症対策の基本は、食事・睡眠・休養です。まずは、忙しい朝でも、朝ごはんを食べて登校してくる習慣をつけましょう。

熱中症は予防ができます。自分でできることを実践し、この暑い夏を乗り切りましょう。

※少しでも体調に異変を感じたら、我慢をせずに、周りの先生に相談をしてくださいね。



## 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す。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。

### 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。



### 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



### Who? だれがなりやすいの? !?

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

### WHERE? どこでなりやすいの? !?

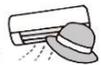
- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



### 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。



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



## 7月17・18・19日は球技大会です!!

球技大会期間中は、ケガだけでなく熱中症症状での保健室来室が増加します。前日は十分に休養し、万全な体調で球技大会に臨んでください。

一人ひとりが、自分の体調と向き合うことができれば、より楽しい球技大会になります。～応援しています～



# その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

## 水分不足

水筒を  
忘れちゃった



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが  
渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



## 睡眠不足

昨日  
夜ふかししたから  
眠い…



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる  
ことが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
なくなってしまう。毎日十分  
な睡眠をとりましょう。



## 運動不足

涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
最高～



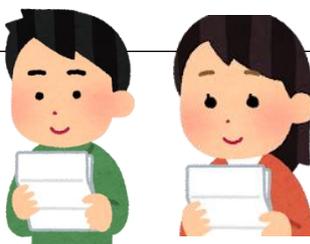
軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、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  
をする習慣をつけるといいですよ。



## 健康診断の「結果のお知らせ」を受けたら

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」をみつけるものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いいたします。



おくない ねっちゅうしょう  
屋内でも熱中症の  
きけん  
危険があります

