

# ほけんだより

平成24年6月20日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
養護教諭 白厩 英子

児童数

30度近くまで気温が上がったり、雨がふってじめじめしていたり、季節の変わり目で、熱やおなかのかぜなど体調をくずしている人がふえています。体力が弱っていると、いろいろな病気にかかりやすくなります。朝ごはんやすいみんなど生活リズム、汗の始末、水分補給などに気を付けて、元気に過ごしましょう。



## 7月のほけん目標

## 夏を健康にすごそう

熱中症に  
注意しましょう

暑いところで長い時間遊んだり運動したりすると、気分が悪くなることがあります。これを「熱中症」といいます。

### ○ 熱中症の種類

#### ① 熱けいれん

足や腕、おなかなどの筋肉に痛みをとまったけいれんが起きる。たくさん汗をかいた後、水分だけをとって、塩分が不足したときに、起こりやすい。

#### ② 熱失神

血圧が低下し、顔面そう白、めまい、失神などが起こる。運動を止めた直後に起こることが多い。

#### ③ 熱疲労

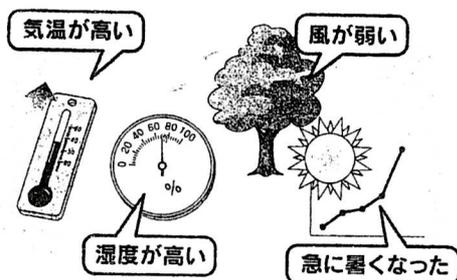
大量の汗をかき、だっすいしょうじょう脱水症状となる。だるい、めまい、頭痛、吐き気などが見られる。熱射病に移行する危険がある。

#### ④ 熱射病

汗が出なくなり、体温があがる。はきけ、めまい、意識障害、ショック症状が見られる。命の危険もある。

### ○ こんな日は熱中症に注意

### ○ こんな人は特に注意



熱中症を予防するための運動のめやす

↑ 35℃ ↓	げんそくちゅうし 運動は <b>原則中止</b>	* 皮ふ温より気温のほうが高くなる。 特別の場合以外は中止
↑ 31℃ ↓	げんじゅうけいかい <b>嚴重警戒</b> 激しい運動は中止	* はげ うんどう じきゅうそう 激しい運動や持久走はさける。 運動する場合には、せっきょくてき きゅうそく 積極的に休息をとり 水分補給をする。 体力の低い者、暑さに慣れていない者は 運動中止。
↑ 28℃ ↓	けいかい <b>警戒</b> 積極的に休息	* せっきょくてき きゅうそく すいぶんほきゅう 積極的に休息をとり、水分補給する。 激しい運動では、30分おきくらいにきゅうそく 休息をとる。
↑ 24℃ ↓	ちゅうい <b>注意</b> 積極的に水分補給	* 熱中症のちようこう兆候に注意し、うんどう あいま 運動の合間にせっきょくてき 積極的に水を飲む。
	あんぜん <b>ほぼ安全</b>	* 危険は少ないが、てきぎ すいぶんほきゅう ひつよう 適宜の水分補給は必要。

熱中症を予防するには？

長ズボンやハイソックスではなく、  
涼しい服装をして、日がさやぼうしで、  
直射日光にあたるこ  
とをさけましょう。



運動の前と後など、こまめに  
水分補給をしましょう。

— 暑熱馴化 —

梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときにも、多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、徐々に体を慣らすことが大切です。