



令和7年5月1日
練馬区立大泉中学校
熱中症予防号 保健室

熱中症を予防しよう

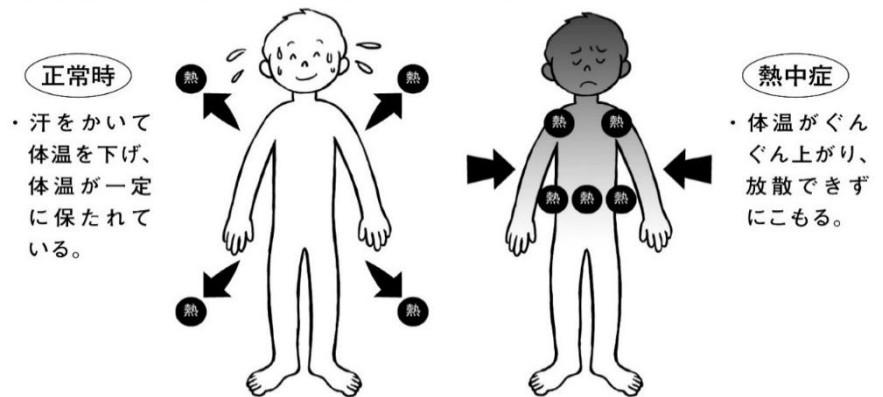
5月になりました。動くとき少し汗が出るような日も出てきましたね。運動会練習も始まり、熱中症が心配されます。

保健だよりを確認して、まずは自分でできる熱中症対策を行ってください。

大泉中のみなさんに、熱中症対策の基本を3つお伝えします。
暑さに負けず元気に過ごせるよう、日々の生活を振り返りましょう。

熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかくたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。



熱中症対策の基本①水筒を持参すること

昨年、5月に入ってから「気持ちが悪い」、「頭が痛い」等の熱中症の疑いで保健室に来る人がとても多くいました。そのうちの半分以上の人に共通していたことは、「水筒を学校に持ってきていない」ということです。

水分補給の呼びかけがされていても、水筒が手元になれば、すぐに水分をとることができます。学校には冷水器が設置されています。水筒への水分の補充はできるので、必ず水筒を持参してください。

また、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切です。スポーツドリンクには塩分や糖分が含まれているため、水分やエネルギーをはやく吸収することができ、熱中症対策に効果的です。

水筒や水分補給について心配なことがある人は、担任の先生や保健室の先生に相談してくださいね。

水分補給のポイント



熱中症対策の基本②朝食を食べて登校すること

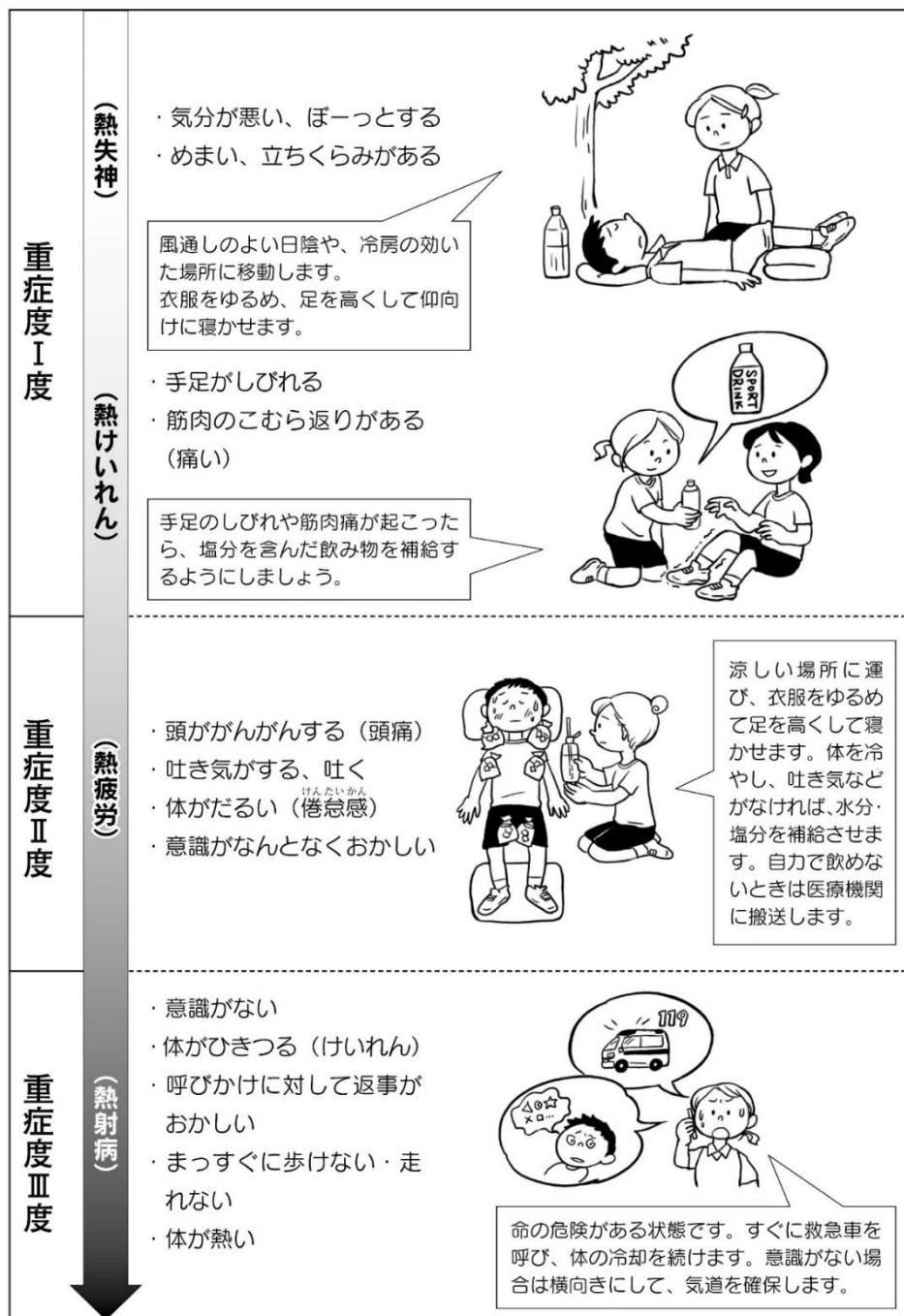
①で伝えた体調不良者の中には、「朝食を食べていない」という人も多くいました。

人は寝ている間に500～700ml もの水分を失っています。そのため、起きたときには体が脱水状態となっています。そこで、朝起きてから家でできる一番の熱中症対策は、朝食を食べることです。朝食を食べることで体のバランスが整い、体温を下げるための汗が出やすくなり、熱中症になりにくい体をつくることができます。

熱中症対策の基本③睡眠環境を整えること

寝ている間にも熱中症になるリスクがあります。通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を利用したりして、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。睡眠不足も熱中症の要因の1つです。ぐっすり眠ることができるように、睡眠の環境を見直してみてください。

熱中症の症状と手当



熱中症は重症度が上がると命の危険にさらされます。自分のことはもちろん、自分の周りで体調がわるそうな人がいたら、すぐに近くにいる先生に知らせてください。