

# ほけんだより 5月

令和6年5月14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

暑さが厳しくなる季節になりました。これからの季節は、特に熱中症に気を付けなければいけません。

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。

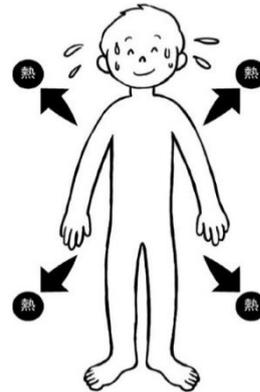
大泉中のみなさんの熱中症対策の課題を2つお伝えします。熱中症対策を意識した行動を、みなさん自身が積極的にとれるようになると良いですね。

## 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。

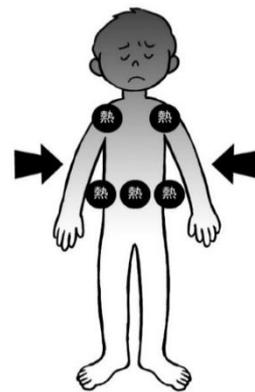
### 正常時

・汗をかくて体温を下げ、体温が一定に保たれている。



### 熱中症

・体温がぐんぐん上がり、放散できずにこもる。



## 大泉中のみなさんの課題①水筒を持参すること

5月に入り運動会練習が本格的に始まっていますが、その後に「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多いです。先週の1週間のみで、全学年あわせて約40人もいました。そのうちの半分以上の人に共通していることは、「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、すぐに水分を補給することができません。学校には冷水器も設置されています。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、「ポカリをください」、「水筒がなく、冷水器の水を飲みたいので紙コップをください」と保健室に来る人もいます。保健室はポカリや紙コップをあげる場所ではありません。しっかりと自分の水筒を家庭から持参し、まずは自分でもできる熱中症対策を行ってください。

## 水分補給のポイント



麦茶やスポーツドリンクがおすすめ！

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。



こまめに飲む

+  
Na



大量に汗をかいたら塩分もとる



# 大泉中のみなさんの課題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で、水筒を持ってきていないことに次いで多かったのが、「朝食を食べていない」ということです。

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、朝食をとることです。朝食を摂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。

## 熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気分が悪い、ぼーっとする</li> <li>・めまい、立ちくらみがある</li> </ul> <p>風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。</p>	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足がしびれる</li> <li>・筋肉のこむら返りがある (痛い)</li> </ul> <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭ががんがんする (頭痛)</li> <li>・吐き気がする、吐く</li> <li>・体がだるい (倦怠感)</li> <li>・意識がなんとなくおかしい</li> </ul>	 <p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
重症度Ⅲ度	(熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・体がひきつる (けいれん)</li> <li>・呼びかけに対して返事がおかしい</li> <li>・まっすぐに歩けない・走れない</li> <li>・体が熱い</li> </ul>	 <p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>

熱中症は重症度が上がると命の危険にさらされます。そうなる前に適切な対応をすることが大切です。水分がとれない時、意識がはっきりしない時(話しかけて返事が返ってきてても意味が分からないことを言っていたら、意識がはっきりしないと判断します)はすぐに救急車を要請します。正しい知識をもって熱中症を予防しましょう。