

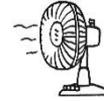
# ほけんだより

熱中症対策 特別号

令和4年6月23日  
練馬区立関中学校 保健室



## 熱中症を予防しよう！



熱中症は、高温多湿などの環境下で体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温を調節する機能が低下するなどして起こります。屋外だけでなく、室内で発生することもあり、重症化すると命にかかわることもあります。

### ★こんな日は特に要注意★

気温が高い日・風が弱い日・湿度が高い日・  
梅雨明け直後等、急に暑くなった日

※前日と比較して気温や湿度が大幅に上がった日は要注意！

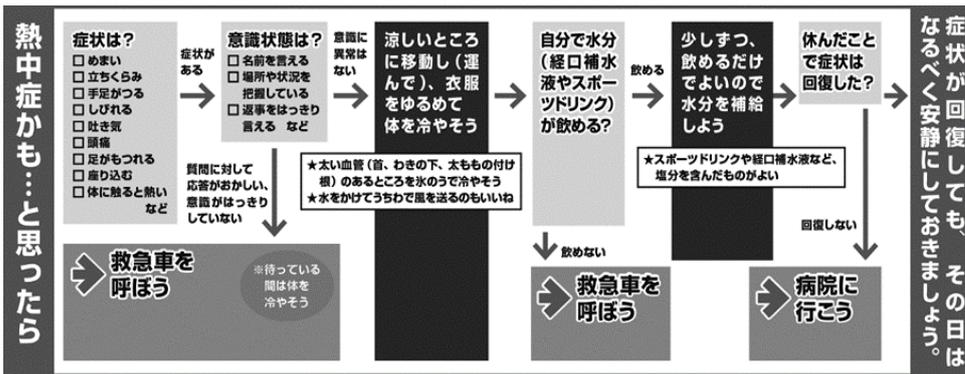
### ★特に注意が必要な人★

体調の悪い人・持病や治療中の病気がある人・肥満傾向の人・体力が低い人・汗をかきやすい人  
暑さに慣れていない人

※睡眠不足や体調不良は特に注意！無理せず運動しない！

### ★熱中症予防の原則5か条★

- ①暑い時期の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、休憩をこまめに入れ、水分補給をする。
- ②暑さに徐々に慣らしていく（1週間程度かけて、軽めの運動から始め、徐々に慣らす）。
- ③体調不良の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人等は暑さに弱いため、運動を軽減、水分補給を十分ににする。
- ④服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材で、直射日光は帽子で防ぐ。
- ⑤具合が悪くなった場合は、すぐに運動を中止。早急に涼しい所で休養・水分補給・冷却をしましょう。症状が重いとき、回復しないときはすぐに病院へ！



- ・のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をする。  
(運動前や外出前にはしっかりと！)
- ・汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分を補給する。

※参考資料 スポーツ事故防止ハンドブック(独立行政法人日本スポーツ振興センター)



## 夏のマスク着用について



私たちは日々、感染症対策のためにマスクを着用しています。マスクは重要な感染症対策のひとつですが、気温や湿度が高くなると、マスクを着けていることで熱中症になる恐れが高まります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外すことをお勧めします。例えば、登下校や体育、部活動で運動をしている時、屋外にいる時などは、マスクをする必要はありません。ただし、感染予防のため、マスクを外した時は人との距離を2m以上とり、近距離での会話は控えることも忘れないでください。詳しくは、東京都教育委員会のリーフレットを参考にしてください。