



松前町立北伊予中学校
R7.5.7

5月になりました。季節が一気に夏に近づく時期です。そのような中、体がまだ暑さに慣れていない状態だと、急な暑さで熱中症になる可能性があります。「暑熱純化」といって、ウォーキングやストレッチなどの適度な運動や湯船につかる入浴など、日常生活の中で汗をかく行動を少しずつ取り入れ、体を暑さに慣れさせましょう。

また、一日の活動に十分な水分を持参し、こまめな水分補給を心掛けましょう。マスクの着脱についても、気温や自分の体調と相談しながら考えていきましょう。

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

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
警戒アラート
を活用しましょう

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。



● 5月の保健行事

- | | |
|------------|----------------------------|
| ● 心電図検査 | 8日(木) 1年生 ※ 体操服 |
| ● 内科・運動器検診 | 9日(金) 1年生、14日(水) 2年生 ※ 体操服 |
| ● 尿検査(1次) | 12日(月) 全校 |
| ● 耳鼻科検診 | 22日(木) 1・3年生のうち抽出者 |
| ● 尿検査(2次) | 26日(月) 該当者 |
| ● 歯科検診 | 28日(水) 全校 |