

7・8月の保健目標 『夏を元気にすごそう』

熱中症に気を付けよう

◎熱中症ってなに？

私たちの体には、体温を一定に保つように調節する働きがあります。まわりの暑さや運動などで汗をかいて体の中の水分が少なくなったり、熱が体の外に逃げずこもったりすることで、体温の調節ができなくなり、体に悪い変化が起きてしまうことを「熱中症」といいます。

◎熱中症になるとどうなるの？

- ・くらくらする ・だるい ・頭がいたい ・気持ち悪い、吐き気がする
- ・手や足がふる ・体温が高い などの体の変化がでてきます。



熱中症クイズ

※答えは、1つではありません！

Q1 熱中症になりやすいのはどんな時？

① 暑い日に激しく運動している時

② 暑くて閉め切った部屋にいる時

③ 急に暑くなった時

Q2 熱中症になりやすい人はどんな人でしょう？

① 寝不足な人

② 朝ごはんを食べる人

③ 下痢をしている人

Q3 運動をしているとき、熱中症予防で気をつけたいことは？

① 「疲れたな」と思っても、ずっと運動し続ける

② のどがかわいても、なるべく水分はとらない

③ 無理をしないでなるべく休けいする

Q4 「熱中症かな？」と思ったら、どんなことをすればよい？

① 風通しのよい日かげで休けいする

② 頭や首などをぬらしたタオルで冷やす

③ 太い血管があるところを冷やす

# こたえ

Q1 熱中症になりやすいのはどんな時？

①②③

どれも熱中症になりやすいです。また、マスクをしていると、のどのかかわきをあまり感じません。のどがかかわく前に水分をとりましょう。



Q2 熱中症になりやすい人はどんな人でしょう？

①③

寝不足で疲れていると、汗をかかへたらきや血の流れが悪くなり体の熱を逃がしにくくなります。また、下痢の人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。早寝早起き朝ごはんなど規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。



Q3 運動をしているとき、熱中症予防で気をつけたいことは？

③

暑いときは無理に運動せず、こまめに水分をとりながら、風通しのよい日かげで休むことが大切です。

たくさん汗をかいたときは、水だけではなく、スポーツドリンクなどがおすすめです。塩分や糖分が多いため、通常時は飲みすぎに気をつけましょう。



Q4 「熱中症かな？」と思ったら、どんなことをすればよい？

①②③

「熱中症かな？」と思ったら、「水分をとること」「休けいすること」「体を冷やすこと」が大切です。首のまわりやわきの下、足のつけ根などにある太い血管を冷やすと血液がより早く冷たくなります。そうすると、冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げられます。



## ◆冷房病(クーラー病)にも気をつけよう！

◎冷房病(クーラー病)とは…

冷房のきいた部屋に長い時間いたり、涼しい場所と暑い場所を何度も行き来したりすると、体温の調節がうまくできなくなり、頭痛やだるさ、食欲がなくなるなど体に悪い変化が起きてしまうことをいいます。

◎冷房病(クーラー病)にならないために…

①部屋の外と中の気温差をなるべく小さくする。  
(設定温度の目安は28℃)



②冷たい風が直接当たらないようにする。

③温かい食べ物や飲み物で体をあたためる。

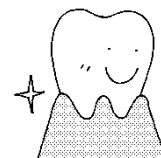
④お風呂に入った時は湯船にしっかりつかる。

## ★歯・口の健康啓発標語コンクール★

応募作品

保健委員会の活動として、歯・口の健康標語づくりに取り組みました。

その中から、日進小の代表として応募した作品を紹介しします。



5-1

さん

【予防しよう ずっとのこすぞ 自分の歯】