

# ほけんだより 7月

令和5年6月27日  
台東区立忍岡中学校  
校長 金榮 晃弘  
養護教諭 大野 愛

期末考査が終わり、夏祭りも近く1学期が残りわずかとなりました。何となく気持ちが悪く浮かれていますね。このようなときは、不規則な睡眠や睡眠不足、朝食をとらない、水分不足になりがちです。梅雨明けが不明な猛暑日が続いています。正に、熱中症になりやすくなっています。健康な夏を過ごすために、生活を見直してみよう。

## 熱中症の5W1H

### WHAT? 熱中症って何?

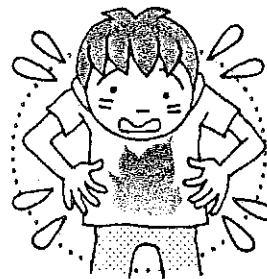


気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

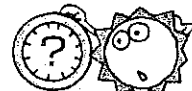
### WHY? なぜ熱中症になるの?



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



1年生保護者の皆様へ  
小児生活習慣病予防検診は夏休みを利用して受診しましょう。  
4月に回収した「小児生活習慣病予防検診子エックシート」で3個以上○をつけた生徒・他希望する生徒が検診対象者となっています。  
詳細は封書で全家庭に配布しています。

### Who? だれがなりやすいの?



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

### 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

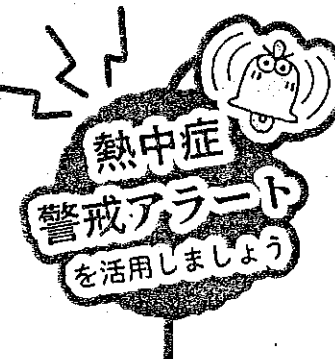
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

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。

環境省のLINEアカウント

