No.7/R5 年7月7日（金）
尾道市立三幸小学校　保健室

7月のほけんだより

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
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日

WHO? だれがなりやすいの？

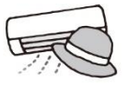
- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

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と、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

保健体育委員会では、毎日大休憩と給食前に気温を測って放送しています。夏は気温だけではなく、WBGT指数という熱中症の危険度を表す温度も測定して、外での活動ができるかを判断しています。

放送をよく聞いて、熱中症対策をしてくださいね。