

保健だより

令和7年5月2日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子



体育祭を成功させよう！熱中症予防編

今年の夏も厳しい暑さになりそうです。気象庁の長期予報では、気温が例年より暑くなる予報です。今から熱中症対策が必要です。昨年保健室で対応した熱中症と思われるものは80件でした。原因の多くは、睡眠不足、朝食の欠食、朝からほとんど水分を飲んでいない、水筒忘れによる水分摂取不足でした。今年も昨年並みあるいはそれ以上暑い日が続くといわれています。熱中症にならないようしっかりと予防しましょう。

○熱中症とは、



熱に「中る（あたる）」と書きます。人の体は、脳の体温調節中枢の働きで体温を36℃前後に保つようになっています。運動をしたり、気温が上がった時に体が熱くなると汗をかいて体の熱を体外に逃がしてくれています。

しかし、炎天下の中で長時間運動すると、大量に汗をかくことで、体の中の水分やミネラルが失われ、体温調節ができなくなり体温が異常に上がったままになってしまい、体の機能が衰弱しひどい場合は死亡することもあります。

★熱中症予防は、規則正しい生活、汗をかくための体づくり、水分補給と休養が大事

○規則正しい生活をしましょう。



十分な睡眠を取り、三度の食事をしっかりと摂りましょう。睡眠不足による体調不良や三度の食事をとらないと体の代謝機能が落ちて熱中症の原因になります。また、一日に必要な水分の約半分は食事から補給されます。朝食からしっかりと食事をしましょう。

○この時期は暑さに体を慣らしましょう

4月後半から5月にかけてのこの時期は体は暑さに慣れていないため、普段運動をしていない人は十分な汗をかくことができません。まずは体が十分な汗をかけるよう、朝練などまだ気温が高くない時間に体を適度に動かして汗をかきやすい体にしておきましょう。連日急に暑くなったり寒くなったりと気温差が激しくなっています。このような時は疲れやすく熱中症になりやすいので注意しましょう。



○熱中症を防ぐには、水筒を持参し、運動前と運動中に水分補給をしましょう！



人の体は1日1.5リットルの水が必要です。「のどが渴いた」と感じてから飲んでも、その水が血液までに到達するには時間がかかります。具体的には運動開始の2時間前にコップ2杯程度、10分から15分前にコップ1～2杯を飲み、運動中も15～20分おきに水分補給をするとよいでしょう。

○直射日光を避け、適度に休憩をしましょう。



帽子をかぶって、直射日光が直接頭や顔にあたるのを防ぎます。また、運動中は適宜休憩を入れて日陰や涼しい部屋で休みましょう。

★こんな時は熱中症を疑って、早めに涼しい部屋へ移動し体を冷やしましょう。

手足や腹筋がつったり、筋肉痛が起こる、体中がだるい、力が入らない、フラフラめまいがする、吐き気がする、頭痛がする脈が速くなる、顔が真っ白になる、足がもつれる、立ち上がりれないなど。

※こんな時は、すぐに涼しい場所に避難し、衣服を緩めて寝かせ体を冷却し、経口補水液などで水分塩分を補給します。

意識がはっきりしないとき、水分摂取ができないときは医療機関への救急搬送が必要です。

