



7月になると気温が一気に上がります。この時期は暑さに慣れていないため体調を崩しやすいです。体調管理や水分補給に注意し、熱中症に気を付けましょう。

7月の保健目標 『夏を健康に過ごそう・熱中症を予防しよう』

だんだんと暑くなってきました！

梅雨の時期を過ぎると、気温が上がり始め夏めいてきます。みなさん、汗をかいていますか？「汗をかくのは嫌だ」「汗は汚い・くさい」「汗をかかないようにしたい」と思っている人がいます。しかし、汗は体温を調節しているとても大切な存在です。

●汗をかくしくみ

- ① 暑いと感じると、脳が「汗を出して！」と指令を出す
- ② 汗腺(汗の出口)から汗が出る
- ③ 皮膚に出た汗が蒸発するとき、体の熱をうばい取る。
- ④ 涼しく感じる



人間の体温は36〜37度で一定に保たれています。それは脳が皮膚の暑さを感じると、体温が上がりすぎないように汗をかいて体温を下げているからです。

★熱中症に気を付けよう

暑い中、外で運動を続けたり、ムシムシした室内で活動していると熱中症になることがあります。ひどくなると意識がなくなり、命が危険になることもあります・・・

熱中症の症状

たくさん  
あせ  
汗が出た

からだ  
体が  
あつ  
熱い

だるい

めまいがする

はき  
吐き気が  
する

あし  
足が  
つつた

かお  
かお  
おいろ  
顔色が  
わる  
悪い

あたま  
いた  
頭が  
痛い

# 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

## 気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



## 体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



## 環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



## では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渴いてからでいい？



のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？

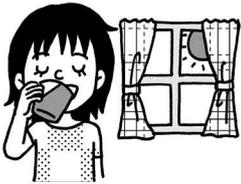


黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

## ★水分補給のタイミング

「のどが渴いたな」と感じる前にこまめに行うことが大切です。また、運動時は汗をかき、普段よりも多くの水分が失われます。汗と一緒に塩分なども失うため、水分補給には気を付ける必要があります。

### 起きた時



ねている間にも汗をかいたりして水分を失っています。起きてすぐ飲みましょう。

### 運動中



運動前と、運動中も30分に1回水分補給をしましょう。

### お風呂に入る前と後



お風呂に入っているときは大量に汗をかきます。前と後でしっかり取りましょう。

### ねる前



ねている間にコップ1~2杯分の汗をかきます。ねる30分前くらいに飲みましょう。

## ★葛飾小では熱中症レベルチェックをしています。

### WBGT：熱中症注意レベル↓

- ~21℃：ほぼ安全(こまめに水分補給)
- ~25℃：注意(積極的に水分補給)
- ~28℃：警戒(積極的に休憩)
- ~31℃：嚴重警戒(激しい運動は中止)
- 31℃~：危険レベル(運動は原則中止)



葛飾小では、熱中症指数計を使って暑さ指数(WBGT)を調べています。朝・業間休み・昼休みの1日3回、校庭・体育館の2か所を計測し、熱中症の注意レベルを全校の皆さんに掲示や放送をしてお知らせしています。掲示や放送をよく確認して熱中症対策をしましょう。