

# ほけんだより ねっちゅうしょう とくべつごう 熱中症特別号 令和8年6月1日

松梅校小学部 保健室



暑いところに長い時間いたり、激しい運動をしたりすると、体の中の水分が足りなくなって、汗が出なくなったり、体温がうまく調整できなくなったりします。そうすると、体温があがり、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が出ます。ひどくなると、命にかかわることも…。これが熱中症です。  
熱中症の症状が出る前に、自分でしっかり予防をしましょう。



## 熱中症の重症度



- めまい
- たちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど



熱中症かな?と思ったら、すぐに近くの大人の人に知らせましょう

涼しいところで休もう  
水分補給をしよう  
体を冷やそう

＜冷やすところ＞  
首  
わき  
足のつけね

安静にして、体を冷やそう  
吐き気がひどくなければ、水分補給をしよう  
病院受診を  
お勧めします

すぐに救急車を  
よびましょう!!

## 熱中症を予防するには・・・

### ☆ 体を暑さに慣らす

- 汗をかく習慣をつける  
こまめに汗をかくようにすると、汗が早くたくさん出るようになり、体を冷やすことができます。
- 運動をする  
暑さが厳しくなる前に外で遊ぶなどして、汗をかくようにしましょう。
- 規則正しい生活をする  
夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。  
また、1日3食しっかり食べて、体力をつけましょう。

### ☆ 水分補給は、

#### コツコツこまめに少しずつ

のどがかわいていなくても飲もう!

- ・ 休み時間ごとに飲む!
- ・ 普段の水分補給はお茶や水がおすすめ!
- ・ 外に出る前、運動をする前にも飲んでおこう!

あつ しすう かくにん たいせつ  
**☆暑さ指数を確認することも大切です!**

朝はWBGTチェックを!



**熱** 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



まつうめしょう  
**☆松梅小では・・・**

環境省から出ている佐賀県の暑さ指数を、玄関に掲示しています。校舎前には、【黒球式熱中症指数計】を設置し、業間休み前やお昼休み前にチェックしていて、例えば、「厳重警戒」でしたら、いつもよりこまめに水分をとるように気を付けたり、「危険」でしたら、休み時間は部屋の中で過ごすようにするなどの目安としています。学校での過ごし方の参考にしてください。



し 知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



つゆ がた ねつ ちゅうしょう ぼう  
**梅雨型熱中症予防 3つのポイント**

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを 感じにくくても、自発的な水分補給を



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

