

# ほけんだより



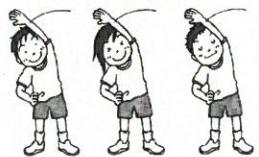
平成30年5月30日

豊橋市立前芝中学校

NO.5

運動会まであともう少しです。日差しも強くなり、暑い日もありますが、だんだんと暑さに体を慣らしていき、6月2日(土)の保小中合同運動会は、元気に行えるよう、規則正しい生活をしましょう。爪を短く切ったり、準備運動をしっかり行い、けがの予防に努めたり、タオル・体操服の着替えを持ってきたりすることも大切です。運動会前日は早めに寝て、当日は早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて、運動会にのぞみましょう。

熱中症について、知つておいてほしいことを下にのせておきます。  
中学生として、みなさんにもできる熱中症の応急手当も覚えておきましょう。



**熱中症とは…**高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。

The diagram illustrates the difference between normal body function and heat stroke. On the left, under '正しく体の機能が働いているとき' (When the body's functions are working correctly), a boy is sweating while exercising, with arrows showing sweat leaving his body and heat being released. Labels include '暑いとき 運動や活動' (It's hot, exercise or activity), '体温上昇' (Body temperature rises), '発汗' (Sweating), '熱を出す' (Release heat), and '体温を下げる' (Lower body temperature). On the right, under '熱中症のとき' (When heatstroke occurs), a boy is sweating profusely but unable to cool down, with a large 'X' above him. Labels include '汗として出せない' (Cannot sweat), '身体に熱がたまる' (Heat accumulates in the body), '体温調節ができない' (Cannot regulate body temperature), and '体温が上がる' (Body temperature rises). A small illustration of an ambulance is at the bottom right.

こんな症状が起ります！！

(軽): ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛

(中): ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらない

(重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

## 熱中症の予防には…

**薄着・日よけ**

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。

何回でも言いますよ~

↓

**水分補給**

のどがかわく前に！運動前後の体重変化を補給用の目安に。

↓

**くれぐれも 热中症に注意！**

**気温の急上昇に注意**

暑さに慣れてから運動量を増やしていく。

↓

**無理しない**

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！

↓

## 中学生のみなさんに覚えておいてほしい熱中症の応急手当

今度の運動会でも、保育園、小学生の子がもし熱中症をおこした時、担架を取りに行ったり、積極的に動いたりできるとよいですね。これからの夏の部活動、大会の時にも覚えておくといいですよ。

**熱中症の応急処置**

あわてずに  
速やかに

異常を感じたら

熱中症にならないためには、こまめな休憩・水分補給、暑さに体を慣らすなどの予防が第一です。  
でも、それで万全ということもありません。「もしも」のために、応急処置についてしっかりと覚えておいてください。

● 水分+塩分を補給する

● 日陰など涼しい場所に衣服を緩め足を高くして寝かせる

● 水をかける／ぬれタオルをあてる

● あおいで風を送る

● 氷やアイスパックがあれば、太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす

**こんなときはすぐ救急車！**

- 体がふらつく、意識がもうろうとしているなど、熱射病の症状がある
- 応急処置をして安静に努めていても回復が遅い、回復しない

**ここが落とし穴！**

- 日射しが当たらない室内
- 下校中など、活動が終わった後

熱中症には『直射日光』『運動中』といったイメージがあるかもしれません、これらの状況下でも発生事例が報告されています。「いつでも、どこでも起こりうる」という認識をもつことが大事です。