



ほけんだより

臨時号

12

2020/08/19 大阪市立大正北中学校 保健室

コロナ？熱中症？

まぎらわしい、その症状・・・

熱中症を理解して

予防しよう(再度お願い)

頭痛・発熱・だるさ・筋肉痛・・・。コロナと似ている症状のためこの時期はどちらか医療機関でも迷うそうです。

このところ特に暑い！まさに酷暑ですね。大阪では最高気温が37℃の日が多く、また、夜でもかなり暑いです。全国では、40℃を超える気温をたたき出した地域があります。アメリカでは54℃のところもあったとか！

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクと過ごす夏・・・。熱中症予防はしっかりしましょう。日差しもかなりきついです。特に部活動がんばっているみなさん。注意してください。

マスクと過ごす夏



質問
1

熱中症ってなに？

次の3つから1つ選びましょう

1



ウイルスや細菌などにより
高い熱(38℃以上)
が出る病気

2



体温調節ができなくなり、
脱水症状などを
引き起こすこと

3



何かに夢中になって
他のことが
考えられなくなること

質問1の答え

2



まわりの暑さや運動などで
からだにたまった熱を逃す
ことができなくなり(体温調節
ができなくなり)、脱水症状
などを引き起こします。

私たちのからだには、体温を一定に
保つように調節する働きがあります。

しかし、暑さや熱が高すぎるとま
く調節できなくて、からだの水分や
塩分が足りなくなり、さまざまな
困ったことが起きます。



たとえば、からだが熱くなると、ひふの血管が広がっ
て、汗が出てきます。その汗が乾くときにからだの熱
を奪うので、体温が下がるのです。

質問 2

熱中症になりやすいのは、
どんなとき？

当てはまると思うものをすべて選びましょう

1



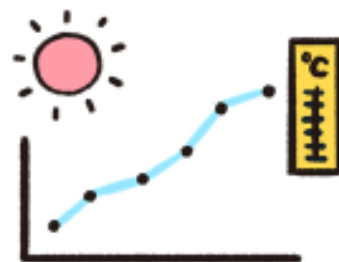
暑い昼間に激しく
運動しているとき

2



暑くて閉め切った
部屋にいるとき

3



急に暑くなったとき

質問2の答え

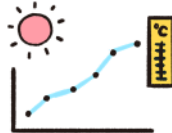
どの場合も、熱中症になりやすいので注意が必要です。

1



暑い 日差し 強い
暑い屋間に激しく
運動しているとき

3



急に暑くなったとき

2



暑くて閉め切った
部屋にいるとき



熱中症になりやすいのは、暑い中で運動するとき、気温や湿度が高いとき・風がないとき、急に暑くなったとき(4～6月)などです。

体育館では直射日光は当たりませんが、運動中は窓を開けておきましょう。

気温が高いときには、感染症対策などでマスクをしているときにも熱中症になりやすいので、注意が必要です。

質問3

運動しているとき、熱中症予防のために、気をつけたいことは？

次の中から、1つ選びましょう

1



「疲れたな」と思っても、
ずっと運動し続ける

2



のどが渴いても、
なるべく水分は取らない

3



無理をしないで、
ときどき休けいする

質問3の答え

3

休憩中



暑いときは無理に運動せずに、風通しのよい日かげで休むことが大切です。

運動すると、からだの中にたくさんの熱が発生します。その熱の量は、1時間の運動で体温を1℃も上げてしまうほど大きいのです。

運動中に「疲れたな」と感じたら、風通しのよい日かげで休めを取りましょう。こまめに水分や塩分を取ることも大切です。



以下の点にも注意しましょう。

こまめに
水分を取る

30分に1回は
休けいをする

体調が悪いと
きは休む

質問 4

熱中症になりやすい人は、
どんな人でしょう？

次の中から選びましょう(1つとは限りません)

1



寝不足で疲れている人

2



朝ごはんを食べている人

3



下痢をしている人

質問4の答え

1



3



寝不足で疲れている人、下痢など体調が悪い人は熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、からだの熱を逃しにくくなります。

また、下痢の人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。



熱中症の予防には、夜はぐっすり眠る、朝ごはんを食べる(水分や栄養分を取る)など、規則正しい生活が大切です。



質問 5

運動してたくさん汗をかいて
いるとき何を飲みますか？

次の中から、1つ選びましょう

1



みず の
水だけを飲む

2



スポーツドリンクを飲む

3



ちや りよくちや の
お茶(緑茶)を飲む

質問5の答え



水だけでなく、汗で失われる電解質(ナトリウムやカリウムなど)をからだに取り入れるために、スポーツドリンクを飲むのがよいでしょう。



たくさん汗をかいているときは、水分だけでなくからだに必要な物質(ナトリウムやカリウムなどの電解質)も失っています。

そういうときは、水やお茶を飲むよりも、塩を溶かした水やからだに必要な成分が入ったスポーツドリンクを飲む必要があります。

手作りスポーツドリンク

○レモン風味スポーツドリンク

レモン汁数滴+塩分0.1g+砂糖スティック2本(1本:3g)を水に溶かして100mlにします

○麦茶バージョンスポーツドリンク

塩分0.1g+黒砂糖6gを水に溶かして100mlにします。



質問6

「熱中症かな」と思ったら、どんなことをすればよい？

当てはまるものをすべて選びましょう

1



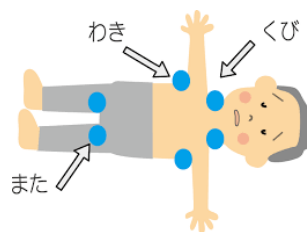
風通しのよい
日かげで
休めいする

2



頭や首などを
ぬらした
タオルで冷やす

3



太い血管がある
ところを氷のう
などで冷やす

4



冷たい
スポーツドリンク
などを飲む

質問6の答え

すべて当てはまります。熱中症になったときに、からだの熱を逃して体温を下げる方法を覚えておきましょう。



1
風通しのよい
日かげで
休める



2
頭や首などを
ぬらした
タオルで冷やす



3
太い血管がある
ところを氷のう
などで冷やす



4
冷たい
スポーツドリンク
などを飲む

体温を下げる方法の1つとして覚えておきたいのは、「太い血管があるところを氷のうなどで冷やす」方法です。

首のまわりやわきの下、足のつけ根などにある太い血管を冷やすと、血液がより早く冷たくなります。すると、冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げてくれるのです。

ホースなどでからだに水をかけて、うちわや扇風機であおいで体温を下げる方法も覚えておきましょう。



～～特におねがい～～

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



1
体育館はドアや窓を
開けて風通しをよく



2
水分や塩分を定期的に
取る（のどが渇く前に）



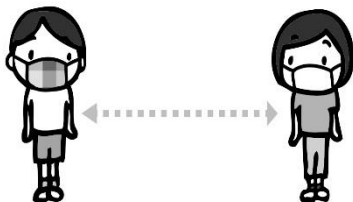
3
体調の悪いときには
無理をせず休む



4
しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

みんなできづかい ふだんのせいから

人と
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



て
手をあらう / しょうどくする



こまめにかんきをする

