

気温がグッと上がってきた今の時期、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給をしっかりと行いましょう。

2025 年6月
福山市立駅家中学校 保健室

熱中症の原因は3つの不足!?



○熱中症の症状を知ろう

●I 度…軽い状態

「熱失神」「熱けいれん」

- ・顔色が悪い
- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、手足や
- ・筋節のひきつれ
- ・手足のしびれ、
- ・気分の不快感



●II 度…中くらいの状態

「熱疲労」

- ・吐き気、吐いてしまう
- ・頭痛
- ・疲れた感じ、
- ・だるさ
- ・汗がたくさん
- ・出る



●III 度…重い状態

「熱射病」

- (II 度の症状とあわせて)
- ・意識障害
- ・けいれん、
- ・手足の運動障害
- ・高い体温



熱中症 判断のポイント

- ・重症度にかかわらず、涼しい場所で横になり体を冷やしましょう。
- ・意識がない、自分で水分がとれない、吐く、下痢をする → 体を冷やししながら救急車を呼びましょう!
- ・水分と塩分を補給しても回復しない → 医療機関を受診しましょう!

○ごはんをしっかりと食べよう

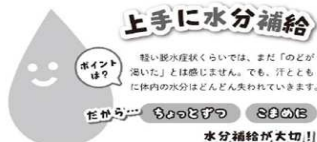
暑くなるにつれて、食欲が低下した経験はありませんか? そんな時には欠食することもあるかもしれません。しかし、熱中症の予防には食事も重要な役割を果たしています。

私たちは寝ている間にも汗などで

体内の約 500ml の水分が蒸発している!

熱中症を予防するために

- 朝食をしっかりと食べてこよう!
- 時間や食欲がない時には、**スープ**や**野菜**を使った**ジュース**などがおすすめ!
- **野菜**や**果物**などの水分が多く含まれている食べ物も GOOD!



○こまめな水分補給を心がけよう

「今日は飲み物を忘れた」と言って来室する生徒が多いです。

友だちの飲み物をもらったりせず、必ず自分で持って来てください。

体内の水分の 10%以上失われてしまうと命に関わります。

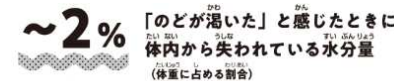
特に運動中は、のどの渇きを感じる前に水分・塩分を摂るよう

に心がけてください。

運動前後に体重を測ることで、汗で失われた水分量を把握することでもできます。どのくらい水分が失われているか調べてみると参考になるかもしれません。



ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渇いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収できません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



保健室からのお願い

●健康診断で病気の疑いが見つかった人には懇談の時に知らせを渡します。早めの受診を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことが分かれば不安を抱える時間を減らせます。もし治療が必要と分かった場合も、早期発見・早期治療で症状が軽いうちに短期間で治せる可能性があります。健康は確実に将来につながっていきます。

●今年度から保健室利用時に来室カードを記入してもらっています。来室カードには生活習慣の欄もあり、確認してみると、睡眠不足や朝食を食べていない生徒が体調不良になっていたことがありました。今月はメディアコントロール週間もありました。日ごろの生活習慣を今一度見直し、元気に学校生活を過ごしましょう。