

ほけんだより



福山市立済美中学校

保健室

2024年(令和6年)

7月

本格的な暑さとなってきました。夏休みまでもう少し！ 夏バテせず元気に夏を過ごせるように、生活を整えていきましょう。

熱中症予防のキは生活習慣にあり！

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36～37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活
していませんか？

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べることが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

熱中症 かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車！

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

「ペットボトル症候群」に注意

暑くなると、清涼飲料を水代わりに飲む人がいますが、清涼飲料にはたくさんの糖分が含まれていて、飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどがかわきます。そこでまた清涼飲料を飲むとさらにのどがかわくという悪循環におちいります。これは、ペットボトル症候群と呼ばれ、急性の糖尿病ともいえる危険なものです。

水分補給は大切ですが、運動や汗をかく活動のとき以外はお茶や水で水分補給をしたり、スポーツドリンクとお茶を交互に飲むなどして、砂糖の取り過ぎには注意しましょう。



炭酸飲料 (500mL)
砂糖：約 55g



ジュース (500mL)
砂糖：約 55g



スポーツ飲料 (500mL)
砂糖：約 35g



お茶 (500mL)
砂糖：約 0g