

ほけんだより

No.6

仙台市立田子中学校 R5. 6. 27



『熱中症』を知り、熱中症を制す ～正しい熱中症対策で夏を乗り切ろう～

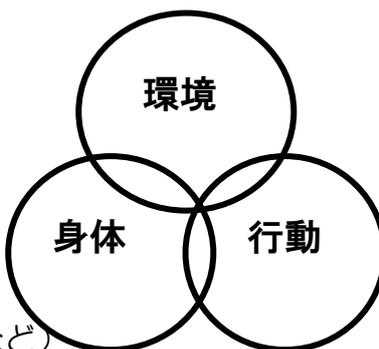
6月も終わりを迎え、いよいよ夏です。「熱中症」の危険性が高まってきました。熱中症を予防するために、まずは熱中症とは何かを学びましょう！そして、お互いに声をかけあい、熱中症を予防しましょう！

【熱中症とは】

- ・暑さなどにより、体内の調整機能が壊れて発症する障害の総称
- ・死に至る可能性のある病態
- ・予防法を知っていれば防ぐことができる
- ・応急処置を知っていれば救命できる

【原因】

- ①環境要因（高い気温・高い湿度・無風など）
 - ②身体的要因（体調不良・年齢・肥満など）
 - ③行動要因（激しい運動・長時間・水分不足など）
- これら3つが重なった場合に起こりやすい



【症状】

- ・めまい、だるさ、頭痛、嘔吐、体温が高い、脈が速く弱くなる
- ・けいれん、ふらつき、意識障害、汗のかきかたがおかしい

【予防】

- ・こまめに水分（塩分を含む）補給
- ・こまめに休憩（日陰で）
- ・体調が悪いときは無理をしない
- ・運動時は WBGT 値を参考にして活動の計画をたてる

もちろん、「はやね・はやおき・あさごはん」で生活習慣をととのえ、体力・免疫力を高めることも大事です！

お互いに
説明しあえば
予防もできる



裏面へ GO

そんなこと言ったらって 『熱中症』 になったらどうする？