

皆さんは「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことがありますか？

「ペットボトル症候群」とは、糖分が入った飲み物を大量に飲み続けることで、血糖値が上昇し、さらにのどが渇き、体のだるさや吐き気などが起きることです。暑い日に、つついスポーツドリンクなどで、水分補給をしている人はいませんか？しかし、飲み過ぎは危険です。水分は、糖分が含まれていない水・お茶を中心に、こまめな摂取を心がけましょう！

## 熱中症の5W1H

### WHAT? 熱中症って何？

気温や湿度の高さなどに、体が反応できずにおこる症状をまとめた呼び名のことです。

めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐が起こることがあります。



### WHY? なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。

汗をかくことで体温は調節されますが、その日の体調や水分不足などが原因で、その機能がうまく働かず、気温や湿度が高いと、体が対応できなくなり、熱中症になってしまうのです。

### WHEN? いつなりやすいの？

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

### WHO? だれがなりやすいの？

- 体調が悪い人
- 普段から運動をしない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人

### WHERE? どこでなりやすいの？

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

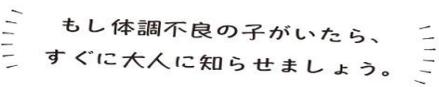
### How? どのように予防するの？

- ① のどが渇く前に水分補給をする
- ② 睡眠をしっかりとする
- ③ 栄養バランスの良い食事をする
- ④ 入浴や軽い運動で汗を流す
- ⑤ 体調が悪い時は、無理をしない

→ ★ 米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を心がけてみましょう★



# 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  ❗ 自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  ❗ ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 

皆さんは「暑さ指数 (WBGT)」という言葉を知っていますか？  
これは、①気温 ②湿度 ③日射 (日ざし) の3要素を取り入れて計算した、  
熱中症予防のための指標のことです。



WBGT	熱中症予防運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	活動はなるべく避け、涼しい環境でできる活動に変更しましょう。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をすること。
28℃～31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走は避けましょう。運動する場合は、積極的に休憩をとること。
25℃～28℃未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険性が増します。積極的に休憩・水分補給をしましょう。激しい運動は30分おきに休憩をとること。
21℃～25℃未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意しましょう。運動の合間には、積極的に水分補給をすること。
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜、休憩をとり、水分補給を行いましょう。

★ 保健室前・中央下足場に測定値を掲示しているので、毎日チェックしましょう ★

## 「ざぶーん」夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に  
10～15分ほど  
浸かるのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



### よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。

