

# ほけんだより 7月



令和5年 7月  
富山県立志貴野高等学校  
保健室



## 熱中症についての5WIH



### WHAT? 熱中症ってなに?

熱中症は、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名です。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛やけいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

### 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。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、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なかつたり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなかつたりすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



### WHEN? いつなりやすいの?

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



### WHERE? どこでなりやすいの?

- 体育館
- 閉め切った室内
- お風呂場



### WHO? だれがなりやすいの?

- 体調が悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 長時間屋外で過ごす人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人



### HOW? どのように予防するの?

- 暑さを避ける …… 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給 …… のどが渇く前に水分補給をする。たくさん汗をかいたときは、塩分も補給する。
- 無理をしない …… 疲れているときや寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する …… 風が通るゆったりとした服や汗をよく吸い、早く乾く素材の服を選ぶ。

