

ねっちゅうしょう  
**熱中症について知ってください。**

これからどんどん暑くなっていきます。熱中症を予防するために、自分でできる方法を知っておきましょう。

**問1 熱中症ってなに？**

次の3つから1つ選びましょう

-  ウイルスや細菌などにより高熱(38℃以上)が出る病気になる
-  体温調節ができなくなり、脱水症状などを引き起こすこと
-  何かに夢中になって他のことが考えられなくなる

**問2 熱中症になりやすい時はどんな時？**

あてはまるものをすべて選びましょう。

-  暑い夏に激しく運動しているとき
-  暑くて閉め切った部屋にいるとき
-  急に暑くなったとき




**問3 熱中症になりやすい人は？**

あてはまるものをすべて選びましょう。


-  寝不足で疲れている人
-  朝ごはんを食べている人
-  下痢をしている人

**問4 「熱中症かな」と思ったらどんなことをすればよい？**

あてはまるものをすべて選びましょう。

-  風通しのよい日かげで休ませる
-  頭や首などをぬらしたタオルで冷やす
-  太い血管があるところを氷のうなどで冷やす
-  冷たいスポーツドリンクなどを飲む

**答え ②**





まわりの暑さや運動などからだにたまった熱を逃すことができなくなり(体温調節ができなくなり)、脱水症状などを引き起こします。

**答え** どの場合も熱中症になりやすいので、注意が必要です。





-  暑い夏に激しく運動しているとき
-  暑くて閉め切った部屋にいるとき
-  急に暑くなったとき

**答え ① ③**


 

寝不足で疲れている人、下痢など体調が悪い人は熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。


**答え** すべてあてはまります。熱中症になったときに、体の熱をにがして体温を下げる方法を覚えておきましょう。

-  風通しのよい日かげで休ませる
-  頭や首などをぬらしたタオルで冷やす
-  太い血管があるところを氷のうなどで冷やす
-  冷たいスポーツドリンクなどを飲む


私たちのからだには、体温を一定に保つように調節する働きがあります。しかし、暑さや熱が高すぎるとうまく調節できなくて、からだの水分や塩分が足りなくなり、さまざまな困ったことが起きます。たとえば、からだ熱くなると、ひふの血管が広がって、汗が出てきます。その汗が乾くときにからだの熱を奪うので、体温が下がるのです。




熱中症になりやすいのは、暑い中で運動するとき、気温や湿度が高いとき・風がないとき、急に暑くなったとき(4~6月)などです。体育館では直射日光は当たりませんが、運動中は窓を開けておきましょう。気温が高いときには、感染症対策などでマスクをしているときにも熱中症になりやすいので、注意が必要です。



寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、からだの熱を逃しにくくなります。また、下痢の人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。熱中症の予防には、夜はぐっすり眠る、朝ごはんを食べる(水分や栄養分を取る)など、規則正しい生活が大切です。



体温を下げる方法の1つとして覚えておきたいのは、「太い血管があるところを氷のうなどで冷やす」方法です。首のまわりやわきの下、足のつけ根などにある太い血管を冷やすと、血液がより早く冷たくなります。すると、冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げてくれるのです。



ホースなどでからだに水をかけて、うちや扇風機であおいで体温を下げる方法も覚えておきましょう。

すい ぶん ほ きゅう  
**水分補給**

**ふたんから**

**こまめに飲む**  
すこ (少し) ずつ、かいすう (回数) を多く

**のどが渇く前に飲む**  
かわ (かわ) まえ (前) の

**朝、起きたら飲む**  
あさ (朝) お (お) きたら (起きたら) の

**入浴前・後に飲む**  
にゅうよく (入浴) まえ (前) あと (後) の

**たくさん汗をかいたら  
塩分もプラス**  
あせ (汗) をかいたら (かいたら) たくさん (たくさん)  
えんぶん (塩分) もプラス (もプラス)



うん どう  
**運動するときは**

うんどう (運動) まえ (前) あと (後) の  
**運動前・後に飲む**

うんどう (運動) ちゅう (中) は (は)  
**運動中は**  
30 ぶん (30分) に 1 かい (1回) くらい (くらい)  
きゅう (休) けい (けい) して (して) 飲む (飲む)

つめ (冷) たい (たい) もの (もの) を (を) 飲む (飲む)

えんぶん (塩分) も (も) プラス (プラス) する (する)  
(スポーツドリンクなど)



