

ほけんだより 5月

とうのうこうこう ほけんしつ
東濃高校 保健室 NO. 2

2026. 5. 19

Heat stroke 熱中症を予防しよう 5W1H

What? 熱中症って何?

きおん しつど たか からだ はんのう とき お しょうじょう
気温や湿度の高さなどに体が反応できない時に起きる症状。

めまい/立ちくらみ/筋肉痛/頭痛/けいれん/嘔吐など

いのち にかか
命に関わることもあります。



Why? なぜなるの?

からだ うご ひと あせ ひ ふ ねつ のが たいおん ちょうせつ
体を動かすと人は汗をかき、皮膚から熱を逃すことで体温を調節しています。

①その日の体調、水分不足などにより、その機能が働かない時

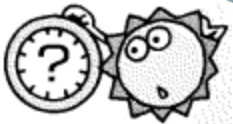
②気温や湿度が高すぎて体が対応できない時

からだ ねつ
体に熱がこもり、熱中症になります。



When? いつなりやすい?

きおん たか かぜ よわい しつど たか きゅう あつ ひ ざ つよ
気温が高い/風が弱い/湿度が高い/急に暑くなった/日差しが強い



Who? だれがなりやすい?

たいちよう わる あつ な ひと ひまん ひと
体調が悪い人/暑さに慣れていない人/肥満の人

ふだん うんどう ひと きゅう はげ うんどう ひと
普段から運動していない人/急に激しい運動をした人



Where? どこでなりやすいの?

うんどうじょう たいいくかん お ふ る ば し き しつない
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暑さを避ける…防止や日傘を使う/扇風機やエアコンで室内の温度や湿度を下げる

②こまめな水分補給…朝起きた時/運動前/のどが渇く前

あせ
汗をたくさんかいた時は塩分も補給

③体調がよくない時は無理をしない…疲れている時/寝不足の時 → 早めに寝る

④服装を工夫する…風が通るゆったりした服/汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

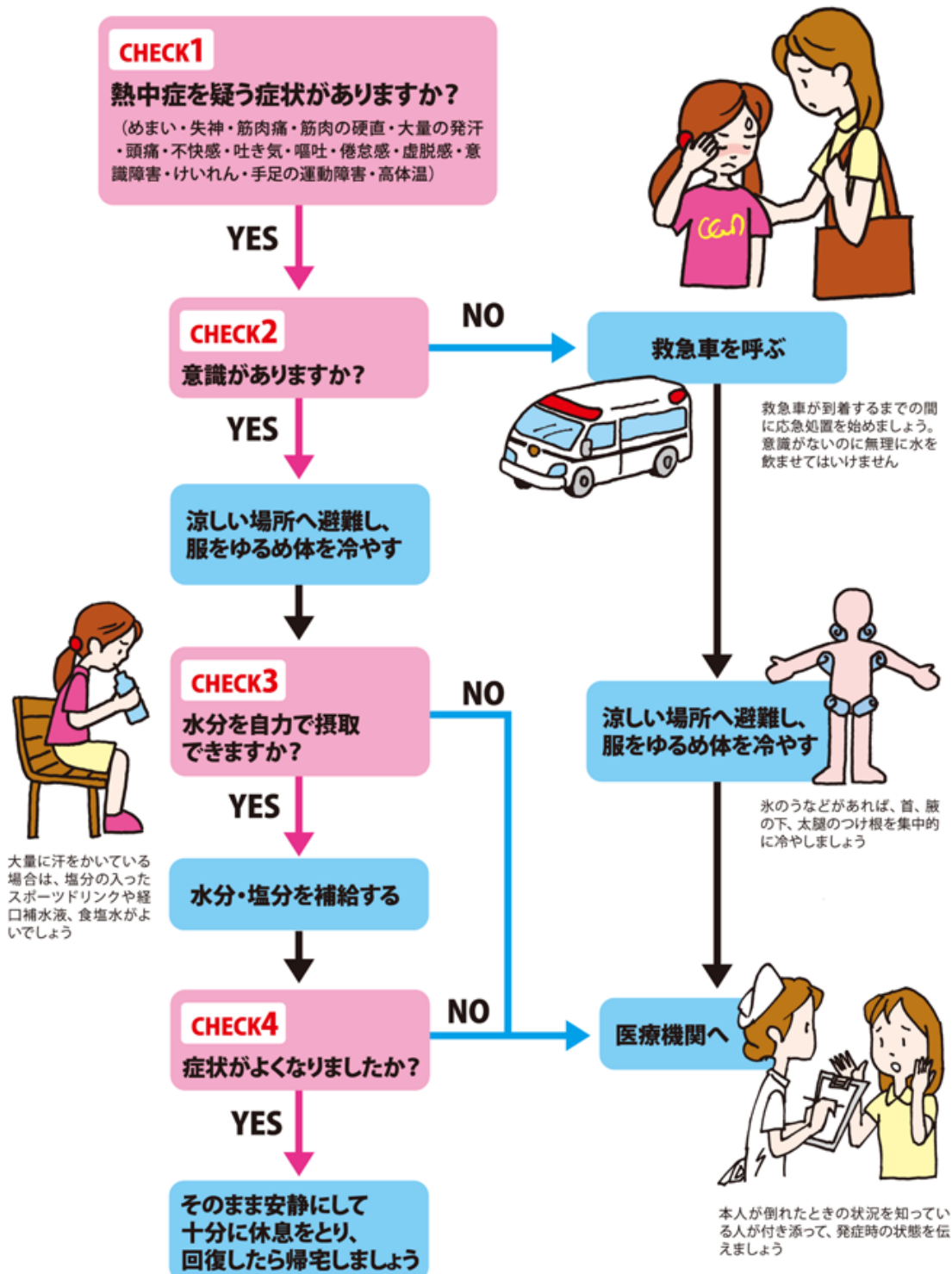


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか