

けんこうタイム 6月

幡山西小学校

ねっちゅうしょう

熱中症をよぼうしよう！

気温や湿度が高くなってくると、頭痛やめまい、はき気をおこしたり、気を失ったりする「熱中症」になる人がふえてきます。

今年は、コロナ対^{たい}さく^のの自^じし^{ょく}く生活で運動不足になり、熱中症になる人がふえるといわれています。

「外に出るときはぼうしをかぶる」、「こまめに水分ほきゅうをする」など、自分で熱中症をよぼうしましょう。



◆今年^{ことし}は、いつもより…

- ① 外出^{がいしゅつ}自^じし^{ょく}くにより 暑^{あつ}さになれていない
- ② あせをかく くせがついていない
- ③ マスクをしていると のどがかわかない
- ④ マスクをしていると 水分^{すいぶん}ほきゅうしにくい

● 外に出るときは ぼうしをかぶろう

ぼうしをかぶったときと ぼうしをかぶらないときの 頭^{あたま}のひん^{おんど}の温度は 10℃ちがう!?

よみうりしんぶん (ちょうかん)

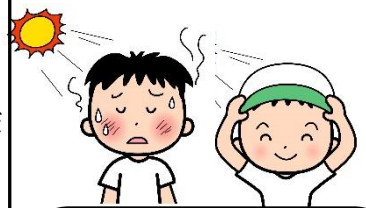
帽子^{ぼうし}で熱射^{ねつしゃ}をクールに

熱中症に詳しい滋賀県立大教授の寄本明さん(55)が、気温35度の炎天下を再現して体を動かす実験を行ったところ、帽子をかぶっていないときの頭頂部の皮膚温度は約20分で50度近くに上昇。体温調節を行う脳の機能が損なわれ、熱中症を引き起こす恐れがあるという。

一方、帽子をかぶったときの温度は39度前後。白など薄い色の効果が大きかった。

寄本さんは「夏の屋間、頭頂部に手をあてると、思っている以上に熱いことが分かる。日傘をあまり使わない男性は、帽子の着用を検討してほしい」と話している。

気象庁によると、7月上旬は北日本で、下旬は東日本で平均気温が年値を2度以上上回る記録的な暑さだった。今月も厳しい暑さが続くと思込まれている。



◆かぶったとき
やく**39℃**

◆かぶっていないとき
やく**50℃**

● こまめに 水分ほきゅうをしよう

水分ほきゅうのポイントは、「のどがかわいていなくても、お茶をのむ」です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1ばいくらい(100~150 ml)を、こまめにとります。登校した後やほうかには、自分の席でマスクをはずしてお茶をのむようにしましょう。また、食事からの水分ほきゅうや、塩分ほきゅうも重要です。朝ごはんを食べていない人は要注意！

◆1日に必要な水分量の目安◆

小学生：1kgあたり やく 60~80 ml

【例】小1 (25 kg) だと、1500~2000 ml



朝ごはんぬきは、ペットボトル1本(500 ml)の水分不足！ 水分不足だけでなく塩分不足に！



水分ほきゅうには、利尿作用のあるカフェインをふくむ緑茶より麦茶がいろいろとよいといわれています。

● あせふきタオルをもってこよう



しょねつじゅんか 暑熱順化



あつ暑くなりはじめの時期から、1日30分くらいの運動を1週間から10日続けることで、あせをかきやすい体になります。あせをかくことで、体温調節ができるようになり、暑さに負けない体になります。

ねつ ちゅう しょう 熱中症になりやすい時季

き おん たか ひ
気温が高い日

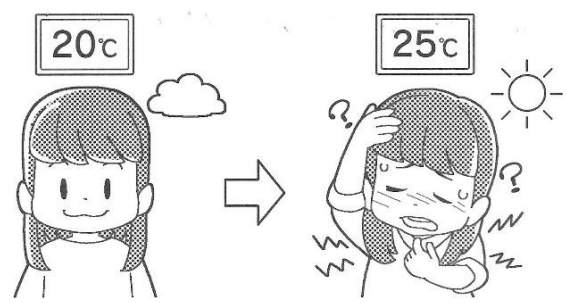


とく き おん ど いじょう ば あい からだ
特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

しつ ど たか ひ
湿度が高い日



きゅう き おん たか ひ
急に気温が高くなった日



き おん きゅう たか いじょう あ ひ からだ あつ
気温が急に高くなった(5℃以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

ねつ ちゅう しょう 熱中症になりやすい人

たいちよう わる ひと ねつ
体調が悪い人(熱がある、下痢をした)



なつ ひと
「夏ばて」の人



ふ だん れいぼう き へ や す
普段、冷房の効いた部屋で過ごして
いて、体が暑さに慣れていない人



すいみん ぶそく ひと
睡眠不足の人



ひ まん ひと
肥満の人

