

保健だより7月

令和5年7月19日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

暑い季節になってきました。熱中症に気をつけたいですね。しかし、さまざまな場面で熱中症になってしまった人たちがいます。なぜ熱中症になってしまったのか、今日は早戻しの技を使って時間をさかのぼり、原因をさぐってみましょう。

時間を少し戻してみると。。。

頭がクラクラしてしまった



Aさん

①

① 突然暑くなりました。そして湿気があって、とてもジメジメしています。友だちと待ち合わせをしているAさん。ずっと立っていたら、めまいがしてきました。頭がクラクラしています。ちょうど友だちが来たので、近くのデパートの中のベンチで休みことにしました。Aさんのこの熱中症の原因は何でしょうか？「早戻し」ボタンで時間を戻し、少し前のAさんの様子を見てみましょう。

② 出かける前の、家でのAさんの様子です。少し熱があつて、おなかをこわしていたようです。体調がよくないと、熱中症になりやすいです。また、おなかをこわすことで、多くの水分がからだの外に出てしまっていて、水分がからだから足りなくなっています。そして、急に暑くなったときは、からだ暑さに慣れていません。暑くてジメジメするときは、体温が上がらないようにするためのからだの機能がうまく働きにくいのです。

Aさんは少し熱があり



おなかをこわしていました

②

筋肉がけいれんしてしまった



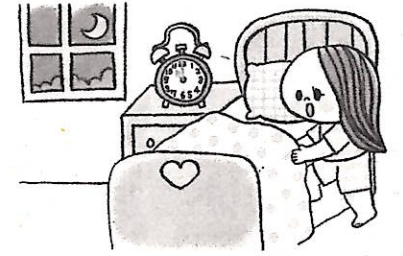
Bさん

③

③ 暑い中、外の広場で友だちとかけっこをしていたBさん。かけっこの途中で筋肉がけいれんを起こしたので、その場に座り込みました。Bさんのこの熱中症の原因は何でしょうか？「早戻し」ボタンで時間を戻し、少し前のBさんの様子を見てみましょう。

④ かけっこの途中で、みんなが休憩をとったときのBさんの様子です。Bさんは水分をとらず、休憩もしていませんでした。運動をするときは必ず水分をとりましょう。また、昨日の夜まで戻ってみると、Bさんは寝るのが遅かったようです。寝不足では、前の日の疲れがとれておらず、体力が元通りになっていないので、具合が悪くなりやすいのです。早く寝て、しっかり睡眠をとるようにしてください。

Bさんは



すいみん不足でした

④

だるくなり



頭もいたいCさん

⑤

⑤ 体育館で友だちとバスケットボールをしているCさん。Cさんはふだん、冷房のきいた涼しい部屋で過ごすことが多く、運動をあまりしていません。Cさんはバスケットボールをしている途中で、からだに力が入らなくなり、だるい感じがしてきました。頭も痛いので、「早戻し」ボタンで時間を戻し、少し前のCさんの様子を見てみましょう。

⑥ 朝のCさんの様子です。Cさんはこの日、朝ごはんを食べずに家を出たようです。朝ごはんを食べると、水分や塩分をとることができ、午前中のエネルギーになります。また、ふだんあまり運動をしない人が急に運動をすると体調をくずしやすく、熱中症にもなりやすいです。本格的に暑くなる前から、軽い運動を行い、暑さに慣れておきましょう。また、体育館の換気も大切です。

Cさんは



朝ごはんを食べませんでした

⑥

生活習慣をととのえ



熱中症をふせごう

⑦

⑦ 体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、生活習慣をととのえ、睡眠をしっかりととり、朝ごはんも食べましょう。水分補給や休憩、換気も忘れずに、少し気をつけることで、熱中症をふせぐことができます。