

# 保健だより

平成30年 7月19日  
 国立市立国立第二小学校  
 校長 小林 理人  
 主任養護教諭 立川 香也子  
 保健室 NO. 5



今年の梅雨は例年より早く明け、子供たちも暑い中、学期末を頑張って過ごしました。夏休みも暑さが続きます。安全に・元気に過ごして2学期始業式に会いましょう。

## こんな人はご用心！熱中症になりやすい人

**体調不良の人** 疲れやカゼなどで体調不良の時は、体温調節機能が低下しています。

**朝食を食べなかった人**や**寝不足の人**も暑いところでの活動を控えてください。

**運動不足の人** 運動をしているときは、比較的気温が低くても熱中症になることがあります。特に運動不足の人は、汗をかく機能が低下しているため、熱中症への危険が高くなります。



**肥満の人** 肥満の人は、皮下脂肪が体内の熱を逃がす効率を妨げるので、体内に熱がこもりやすく熱中症への危険が高くなります。

**高齢者の方** 高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、身体が出しているSOS信号に気付きにくくなっています。



**子ども** 小児や乳幼児は、体温調節機能が未発達です。

特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいのです。また、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。地面の照り返しや熱も大人より影響を受けやすいです



地面に近いほど暑さを感じます

**脱水状態の人** 汗は血液中の水分と塩分から作られます。

下痢や嘔吐、二日酔いなどで脱水症状の人は、熱中症の危険が高くなります。



\*夏休みも早寝早起き朝ごはん！で規則正しい生活をしましょう。\*