

# ほけんだよソ 5月

だいご  
第2号  
れいわ ねん がつ にちほつこう  
令和6年5月29日発行  
かごしまだいがくきょういっくがくぶ  
鹿児島大学教育学部  
ふぞくしょうがっこう  
附属小学校

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「攪乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

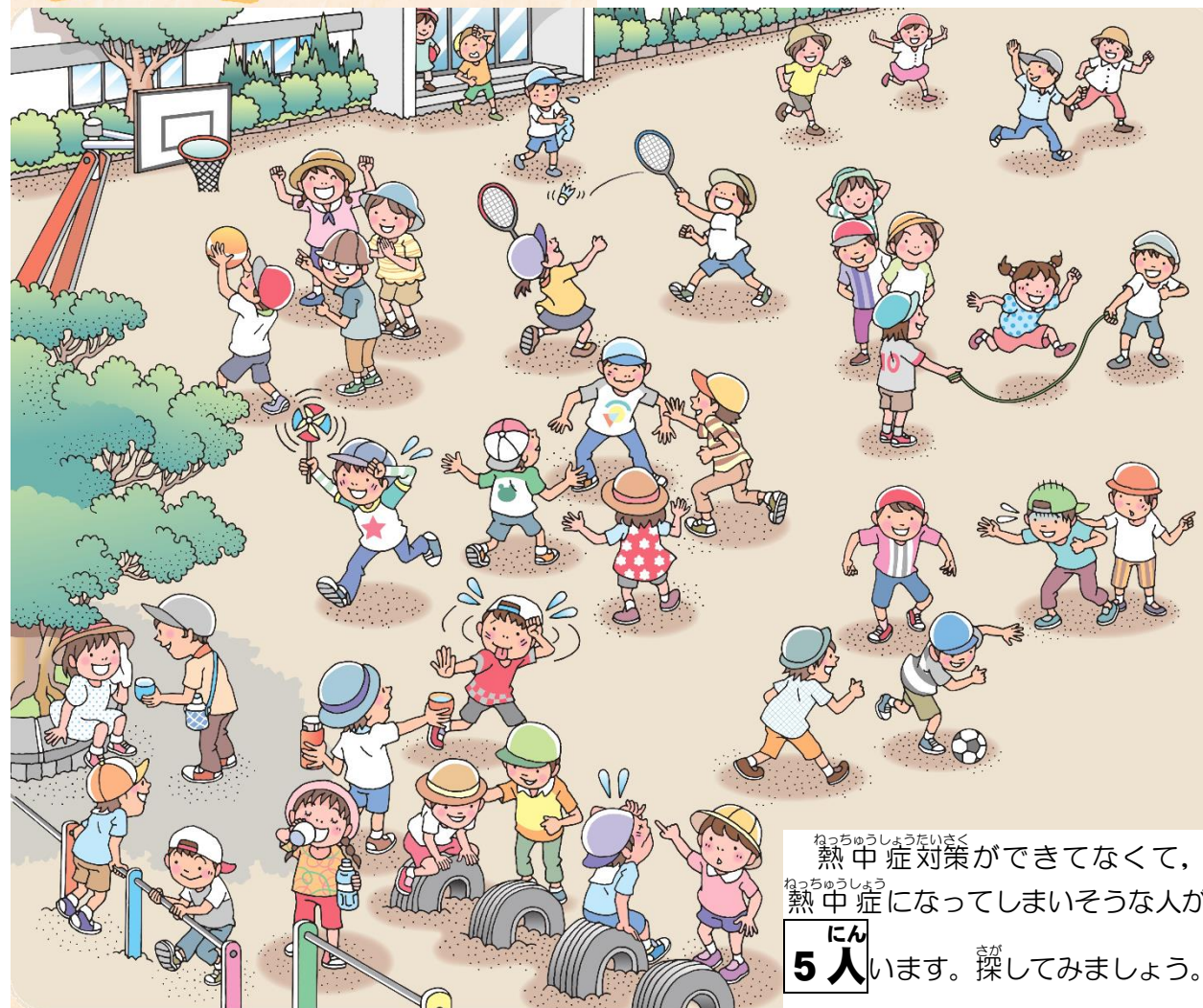


ほけんちくひょう  
の保健目標

じぶん からだ ようす し  
自分の体の様子を知らう。

## KYT にチャレンジ!

日差しがきつく暑い日には、熱中症になることがあります。熱中症は命に関わる病気です。でも、適切な対策ができていれば防ぐことができます。



熱中症対策ができてなくて、熱中症になってしまいそうな人が5人います。探してみましよう。



## ヒント



● 疲れたら休む。  
寝不足や運動した後など疲れている時は、体温を調節する機能が低くなって、熱中症になりやすいです。

● 帽子をかぶる。/日かげを利用する。  
日に当たりすぎると体が熱くなって、フラフラすることもあります。なるべく直射日光に当たらないように工夫しましょう。

● 通気性の良い服や肌着で調節。  
服は綿や麻などの通気性の良いものを着ましょう。肌着も着ることで、湿気がこもったり、体温が上がりすぎたりするのを防ぐことができます。

● こまめな水分補給。  
のどが渇いていなくても、水分をとりましょう。汗を多くかいた時は、スポーツドリンクなど塩分や糖分を含むものがオススメです。

### こんな日は特に注意!!

- 気温が高い。(25℃以上の日)
- 湿度が高い。(65% 以上の日)
- 風が弱い。
- 急に暑くなった日。
- 日差しが強い日。

暑さに負けない丈夫な体をつくることも大事な熱中症対策です。

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠



の3つを意識して生活しましょう。

去年は、最高気温35℃を超える猛暑日を22回、最高気温30℃を超える真夏日を90日も観測するなど、記録的な暑さでした。今年は、その暑さを上回るかもしれないようです。自分の身体の様子を観察し、体調に合わせて行動選択できるようにしましょう。

## 暑熱順化は今のうち!



暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」です。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないように体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵になります。

- シャワーだけでなく、湯船につかる。
- 汗をかくほどの運動を習慣にする。
- その他、汗をかく行動をする。

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

