



だい 3 号
れい わ ねん がつ にち はつ こと
令和7年7月16日発行
か ご し ま だ い が く き ょ う い 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



こん かい ね っ ち ゅ う し ょ う た い さ く な い ょ う こと し ぜん こ く ね っ ち ゅ う し ょ う い の ち お
今回は、熱中症対策の内容になっています。今年もすでに全国で熱中症によって命を落と
されている方がいます。とても大切なことですので、お家の人と一緒に読んで、自分はどんなこと
に気をつけたらいいのか話し合い、話し合ったことを自分のため、家族のために守りましょうね。

WHAT? 熱中症って何?

き お ん し つ ど た か か ら だ は ん の う お し ょ う じ ょ う よ な
気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名の事です。めま
い、たちくらみ、筋肉痛のほか、症 状 が 進 む と、頭 痛、け い れ ん、嘔 吐 など も 起 こ り、命 に か か
わることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

ひと か ら だ う ご た い な い ね っ つ つ く た い お ん あ あ せ ひ ふ ね っ に
人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃が
すことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく
働 け ず、気 温 や 湿 度 が 高 す ぎ て 体 が 対 応 で き な か っ た り し て、体 に 熱 が こ も っ た
結果、熱 中 症 になっ て し ま う の で す。

お な か ん き ょ う か あ つ か つ ど う な い ょ う ね っ ち ゅ う し ょ う ひ と ひ と
同じ環境下(暑さや活動内容など)でも、熱中症になる人、ならない人がいるのはなぜ?

お な あ つ な か お な か つ ど う ね っ ち ゅ う し ょ う ひ と ひ と
同じ暑さの中で、同じ活動をしていても、熱中症になる人、ならない人がいるのはなぜだと
おも います か? 主 な 理 由 と し て、「個 人 の 条 件 (か ら だ ・ 行 動) の 違 い」が あ り ま す。

さ て、ど の よ う な 人 が 熱 中 症 に な り や す い の で し ょ う か。確 認 し て み ま し ょ う。

どのような人になりやすいか(からだ・行動)

- ・脱水状態にある人
- ・からだに障害のある人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・暑さに慣れていない人
- ・高齢者、乳幼児
- ・肥満の人
- ・普段から運動をしていない人
- ・病气の人、体調の悪い人(かぜ、下痢、睡眠不足など)

こんな人は特に注意



このような症状があれば...



熱中症の応急処置

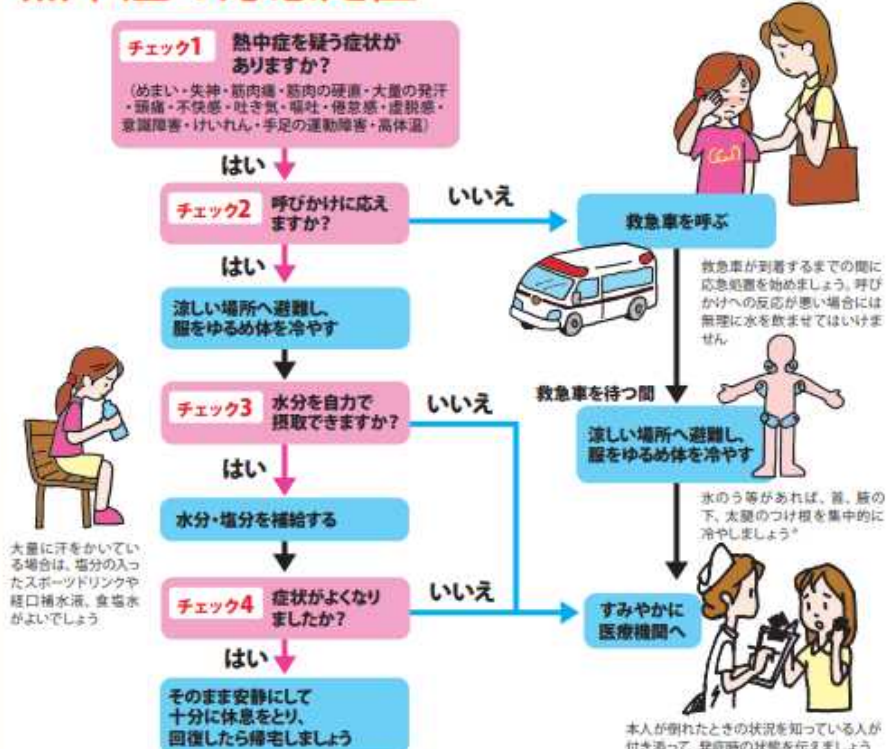


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」