

第4号

令和8年8月31日発行

鹿児島大学教育学部

附属小学校

ほけんだより

熱中症の要因と対応

熱中症は、単に「気温が高い」という理由だけで起こるわけではありません。同じ環境下で同じ活動をしていても、熱中症になる人とならない人がいます。それは、熱中症の発症には、①環境や②運動の要因だけではなく、③主体（個人）の要因も関係しているからです。

例えば、暑さに慣れていない、体調不良（風邪、下痢、発熱、疲労など）、肥満傾向がある、体力が低い、睡眠不足、朝食を抜くといった状態は、熱中症のリスクを高めます。そのため、生活習慣を整えたり、体力づくりに取り組んだりするなど、一人ひとりが自分で熱中症を予防する行動をとることが大切です。

①環境

- 気温・湿度の高さ
- 直射日光、風の有無
- 急激な暑さ

②運動

- 運動の強度、内容、継続時間
- 水分補給
- 休憩のとり方

③主体（個人）

- 体力、体格の個人差
- 健康状態、体調、疲労の状態
- 暑さへの慣れ など

御家庭や校外で、もし熱中症が疑われる場面がありましたら、下の図を参考に対応してください。

熱中症への対応

意識をチェックする

返事がなかったり、質問の返事がおかしかったりする時は、救急車を呼ぶ（119番）

涼しいところへ移動する

風の通る日陰や、エアコンのきいた部屋で休む。

体を冷やして、水分と塩分をとる

服をゆるめ、首の横や脇、手のひらを冷やす。スポーツドリンクなどで塩分もとる。

こちらも参考にしましょう

- 自分で水が飲めない時やまっすぐ立てない時は、すぐ病院に行きましょう。
- 涼しいところへ移動したり、水分や塩分を補給したりしても、症状が改善しない時は病院に行きましょう。
- 熱中症は急激に症状が悪化することがあるので、症状の変化に気を付けましょう。

こちらの二次元コードを
読み取っていただくと、
詳しい資料があります。

よく噛むことの効用

先月、歯科検診の結果を配布しましたが、内容を確認されましたか。歯科検診の際に、歯科医の先生から「もう少しよく噛むように意識すると良いですね。よく噛むことには健康につながる良い効果がたくさんあります。」と教えていただきました。

下の表は、よく噛むことの効用を覚えやすくまとめたキャッチフレーズ「ひみこの歯がいーぜ」を説明したものです。この言葉は、弥生時代の卑弥呼がいた頃の食事は、現代の食事と比べて噛む回数がおよそ6倍だったと言われることに由来しています。

毎日の食事では、「一口30回」を目安によく噛んで食べることを意識してみましょう。

㊦...肥満予防 よく噛まずに食べると、食事が早くなり、満腹感を得る前に食べ過ぎてしまい、過食につながりやすくなります。 よく噛むことで、満足感が得られやすくなり、食べ過ぎを防いで、肥満の予防につながります。	㊧...味覚の発達 よく噛むことで、食べ物本来の味をしっかりと感じられるようになり、味覚の発達につながります。
㊨...言葉の発音はっきり よく噛むことで、顎が発達し、歯並びや噛みせが整いやすくなります。その結果、口を正しく動かせるようになり、はっきりとした発音につながると言われています。	㊩...脳の発達 よく噛むことは脳への刺激となり脳の働きを活発にします。 また高齢になってからの認知症予防にも役立つと言われています。
㊪...歯の病気予防 よく噛むことで顎が発達し、歯がきれいに生えやすくなります。また、唾液が多く分泌されることで、むし歯や歯周病の予防にもつながります。	㊫...がん予防 唾液に含まれる酵素には、発がん物質の働きを弱める作用があると言われています。 よく噛んで唾液をたくさん出すことは、がん予防に役立つと考えられています。
㊬...胃腸快調 よく噛むことで食べ物の消化・吸収が良くなり、胃腸への負担が軽くなります。	㊭...全身の体力向上 よく噛むことでしっかりと食べることができ、栄養を効率よく吸収できます。 また、丈夫な歯や顎は運動能力の向上にもつながり、全身の健康を支えます。