

心 体 ここから健康 News

鳴和中学校保健だより No.4 2025 年 7 月 1 日発行

7月

保健

目標

夏の健康な過ごし方

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがあるでしょうか。同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。特別でなくても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くににいる人と意見を交換し、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。



ナルケンニュースを見て学ぶ

熱中症



【事例】

Q1 Aさんが熱中症になってしまった原因は？考えられる箇所に下線を引きましょう。

【熱中症の3要因】

Q2 () の中に入る言葉は？

ア) ()

イ) ()

ウ) ()



【熱中症の3要因】

Q3 3人のうち熱中症リスクが最も高いのはだれ？

() さん

※より多くの項目にあてはまるほど熱中症になりやすく、また、暑熱環境が同じでも、人によって熱中症になりやすいかどうかは異こととなります。

事例 中学生Aさんが熱中症になった事例

Aさんはサッカー部に所属している中学3年生。昨日の夜は1時過ぎまで試験勉強をし、今日、期末テストが終了。1週間ぶりに部活動に参加し、午後3時から6時まで練習をした。天気予報では「今日の午前中は雨、午後から天気は回復し、最高気温は30℃が予想される真夏日になります。また、湿度は70%になるでしょう」と伝えていた。Aさんは、前日が気温35℃、湿度30%の猛暑日だったため、昨日よりも涼しくなると感じていた。久しぶりの部活はとても楽しく、県体も近いため一週間休んだ分を取り戻そうと、休憩中も水分を摂らずにシュート練習を続けていた。

帰宅後、頭痛と手足のしびれを感じたため病院を受診すると、熱中症と診断された。(気温30℃ 湿度70%)

熱中症を引き起こす要因

ア) の要因	イ) の要因	ウ) の要因
○ 気温高くなる時間帯 ○ 気温が高い ○ 湿度が高い ○ 風が弱い ○ 急に気温が上昇 ○ 日差しが強い ○ 照り返しが強い ○ 閉め切った室内 ○ エアコンがない 暑熱環境	○ 寝不足 ○ 朝食抜き(低栄養状態) ○ 脱水状態(下痢・カゼ) ○ 体調不良(発熱・疲労) ○ 体力がない・運動習慣がない ○ 暑さに慣れていない ○ 肥満・肥満傾向 ○ 持病がある ○ 熱中症の既往歴がある	○ 久しぶりの運動 ○ 長時間の運動 ○ 水分補給が不十分 ○ 激しい運動 ○ 慣れない運動 ○ 防具等を着用するスポーツ ○ 長時間の屋外活動

熱中症を引き起こす要因

熱中症リスクが最も高いのは??さん。次に高いのが??さん。

Aさん	Bさん	Cさん
ア	ア	イ
● 気温高い ● 湿度高い ● 風弱い ● 日差し強い	● 気温高い ● 湿度高い ● 風弱い ● 日差し強い	● 朝食抜き ● 肥満 ● 慣れない運動

【熱中症の症状】

Q 4 ①～③に当てはまる症状を選び、線で結びましょう。

- ① ・ まっすぐ歩けない
- ② ・ 手足のしびれ
- ③ ・ ガンガンする頭痛

熱中症の重症度

重症度	症状
I 度	① 大量の発汗 - めまい、立ちくらみ - 生あくび - こむらがえり、筋肉痛
II 度	② 倦怠感 - 吐き気、嘔吐 - 意識が何となくおかしい - 下痢 - 集中力や判断力低下
III 度	- 呼びかけに対し返事がおかしい - けいれん ③ 体が熱い
IV 度	- 高体温（深部体温40℃以上） - 意識がない



熱中症を引き起こす3要因のうち当てはまる項目を減らすことができれば熱中症リスクを下げられるよね！



生き物 回文 で 熱中症予防 の ポイント チェック!!

※回文：上から読んでも下から読んでも、同じ言葉になる

熱中症を防ぐためのポイント

イカ いつ暑いかい？

環境の要因

- 気温高くなる時間帯
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に気温が上昇
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない

暑熱環境

気温や暑さ指数、熱中症アラートなどの気象情報を確認しよう



熱中症を防ぐためのポイント

鯛 は 渴求た 軽い お塩 いるか？

行動の要因

- 久しぶりの運動
- 長時間の運動
- 水分補給が不十分
- 激しい運動
- 慣れない運動
- 防具等を着用するスポーツ
- 長時間の屋外活動

「のどが渴求た」と感じる前に意識してこまめに水分を補給しましょう

発汗量の多いときは塩分も補給



熱中症を防ぐためのポイント

寝つきいい キツネ

からだの要因

- 寝不足
- 朝食抜き（低栄養状態）
- 脱水状態（下痢・カゼ）
- 体調不良（発熱・疲労）
- 体力がない・運動習慣がない
- 暑さに慣れていない
- 肥満・肥満傾向
- 持病がある
- 熱中症の既往歴がある

睡眠をしっかりとりましょう

睡眠時間 4 時間以下
普段より 1.5 時間短い

翌日の運動
体温（高）・発汗量（多）



熱中症を防ぐためのポイント

猫 スタミナ満たす子ね

からだの要因

- 寝不足
- 朝食抜き（低栄養状態）
- 脱水状態（下痢・カゼ）
- 体調不良（発熱・疲労）
- 体力がない・運動習慣がない
- 暑さに慣れていない
- 肥満・肥満傾向
- 持病がある
- 熱中症の既往歴がある

朝食をしっかりとりましょう

朝一番のエネルギー
水分・塩分の補給

味噌汁が
オススメ



ナルケンチャレンジ!!

口の筋トレ

～早口言葉ゲーム～

6月のナルケンニュースは「お口ばかん～ロ呼吸～」というテーマで、口がいつも開いているロ呼吸の与える健康への影響や口や舌の筋肉を鍛える方法について学びました。その後、保健委員会の企画で口の筋トレゲームを行いました。



大きく破裂するように

強く

舌の根元をのどに押しつける

舌をしっかり巻いて

パ

タ

カ

ラ



あ

い

う

べ～

