



名古屋市立中央高校  
昼間定時制 保健室  
2023年7月



梅雨が明けたらいよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも、汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給を忘れずにしましょう。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、カーディガンなどがあるといいですね。ロッカーに何か1枚、薄手の羽織るものを入れておくことをお勧めします。

さて、みなさんはいつ、どのタイミングで水分補給をしていますか？

### 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

**マスク熱中症に注意**



屋内でも熱中症の危険があります

座って授業受けているだけだから…  
そんなのにのど渴いてないし…  
あと少しぐらい我慢できるし…

と言って、水分を摂らないでいませんか？

なんと、  
日常生活で、皮膚や呼気などから失われる水分（不感蒸泄）は0.9リットルもあります。



のどが渴いていなくても、意識してこまめな水分補給を心がけましょう。

知っていますか？

# 熱中症の症状と対応の仕方について

## 熱中症

## 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

### WHO? 誰がなりやすいの？

- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 栄養不足の人
- 暑さに慣れていない人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人
- 水分不足の人...

熱中症対策の基本は睡眠・栄養・水分補給。体調を整え、暑い夏を元気に過ごしましょう。