



2025. 7. 15 伊丹市立東中学校 保健室

兵庫県は、毎日熱中症警戒アラートが出るほど、暑い日が続いています。「自分は大丈夫。熱中症にならない。」って思っている人、本当に大丈夫ですか？

昨年5月～9月に全国で熱中症で救急搬送された人数は約97,000人！自分は大丈夫って言いきれないと思います。



今回のほけんたよりは、熱中症予防特集

のどが渴いたと思った時は 体の中は脱水状態

～2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

覚えておこう 脱水症のチェック



どちらもすぐに元に戻らないときは、
脱水症の可能性あり！

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



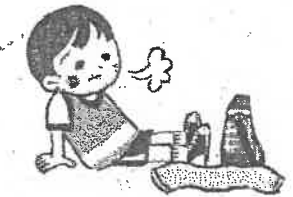
声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、
お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているため個人差が大きいです。少しでも疲れたと思ったら休憩しましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❶ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❷ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



アイススラリーの活用 アイススラリーは、体の内部から効率的に冷やすことができるシャーベット状の飲み物で、スポーツドリンクから作ることができます。

<作り方>

- ①スポーツドリンク140mlをフリーザーバッグに入れ、なるべく空気を抜いて口を閉める。(平らにする)
- ②凍ったら、フリーザーバッグを外からもんで氷を砕く
- ③②にスポーツドリンク100mlを入れもむ。(シャーベット状にする) できたものは、保冷効果のある水筒に入れる

活動前(暑くなる前)や暑さを感じ始めた時、
のどが渴く前に飲むことが原則！体温が高くなるなど暑くなってからでは、効果が半減します。
一気飲みは、胃腸に負担をかけるのでダメです。