

# ほけんだより 7月

兵庫県立有馬高等学校

令和2年7月29日

7月号

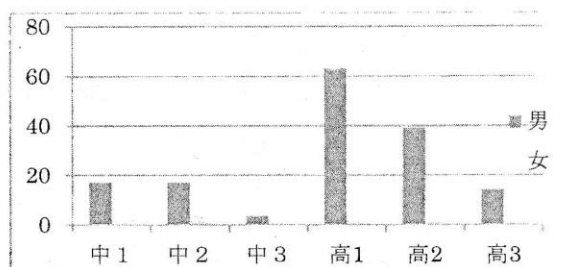
2年 A. N.

梅雨が明け、夏休みが目前に近づいていますが元気に過ごしていますか。  
この時期は、熱中症になりやすいので注意してください。今回は、熱中症の発生実態と予防策に焦点を当てたいと思います。

## 発生実態とその要因

熱中症による死亡事故が一番多いのは、高校1年生です。その理由として、高校生は部活動の活動が活発になることや、高校1年生は体力水準が低いこと、運動や暑さに慣れていないことが原因と考えられます。

\*図は、学校の管理下における熱中症死亡事故の発生状況（1975～2017年）学年・性別発生状況（日本スポーツ振興センターによる）を示している



## どのようにして起こるのか

暑い環境で運動すると、体内で熱が発生（産熱）して体温が上がります。体温が上昇すると、体温を一定に保つために、皮膚温度が上昇し、皮膚と空気の温度差によって熱が外に出ていきます。また、発汗量が増え、汗が蒸発することでも熱が奪われます（放熱）。

このように体温がうまく調節できていれば問題ありません。しかし、産熱が放熱よりも多くなると熱中症になってしまいます。ヒトは、汗をかくことにより暑いところでも活動できます。ただ、大量の汗をかくと水分や塩分が不足（脱水）し、汗をかけなくなったり、血液の流れが悪くなったりします。また、皮膚血流量を増やし皮膚温度を上昇させることで放熱することにより、血液が皮膚表面にとどまってしまう。これらの理由により放熱できなくなり、熱中症になってしまうのです。

### 熱中症予防5ヵ条

1.暑いとき、**無理な運動** は事故のもと

2.**失われる水と塩分**を取り戻そう

3.**急な暑さ** に要注意

4.**薄着スタイル** でさわやかに

5.**体調不良** は事故のもと

### ~9月 キャンパスカウンセリング予定日~

9月8日(火) …池田先生 13:30~16:30

9月18日(金) …城代先生 13:30~16:30

希望者は、担任の先生又は保健室  
の先生に申し出てください。

@3階相談室

### <編集後記>

今年は新型コロナウイルスの影響で、夏休みがとても短くなっています。補習などがある人は2週間しか休みがなくなり、課題などが負担になると思います。

しかし、生活リズムが崩れてしまうと熱中症などの体調不良になりやすくなります。「早寝早起き」から1日のリズムを整えていきましょう！

