

暑さを負けないからだをいかに

暑い日が続きます 熱中症に気をつけ

どんなとき、どんな人が熱中症になりやすいのでしょうか

熱中症を防ぐために大切なことはなんですか

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 太りきみの人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人

- 帽子や日陰で暑さをさける
- 服装を工夫する
- こまめに水分をとる
- 冷房や暖房を使いすぎず、日頃から暑さ寒さに慣れておく
- 今の自分の状態をわかっておく
寝不足や朝食抜きの時は要注意!!

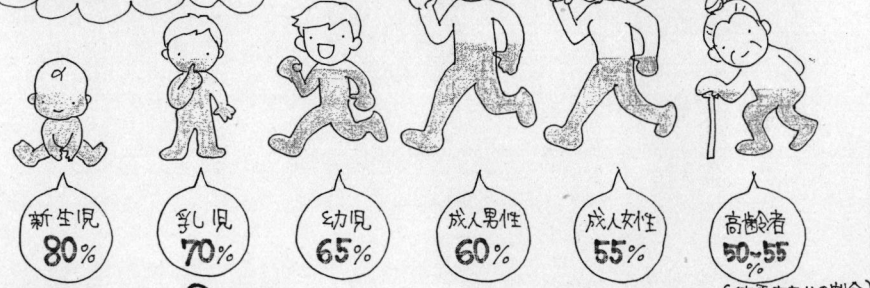
熱中症かもしれないと疑うのは、どんな症状でしょうか

熱中症がなと思ったらどうすればよいのでしょうか

- 軽：めまい・立ちくらみ・筋肉痛
汗がとまらない
- 中：頭痛・吐気・体がだるい
しんやりして力が入らない
- 重：意識がない・けいれん
体温が高い
呼びかけにむいて返事があかない

- まずは涼しい場所に移動する
- 衣服をゆるめて水分・塩分をとる
- 自分で水分をとれない時は病院へ
- 意識がない場合はすぐに救急車を呼んでから涼しい場所に移動し首・わきの下・足の付け根などを冷やす
- 自分でできない時は、すぐに大人に知らせること

クイズ みんな持っている 〇分ってなんだ？
 下の絵は、あるものがからだの中で占める割合です。このあるものって、なに？ 4つのうちからえらぼう。



こたえは... ①水分
 ふだんわたしたちの体温は36~37℃くらいに調節されています。この温度はからだを維持するさまざまな働きからみて、最適な活動条件なのです。このため高い気温や運動などで体温が上がると、それを下げるための働きが必要になります。上がった熱は、血液の循環でからだの中から皮膚の表面へと運ばれ、外へ出されます。また汗が蒸発する時にも熱は外に逃がされます。※天下で体重60kgの人が100mlの汗をかくと体温1℃分の熱が持ち去られるそうです。



図1 水分の摂取と排泄 (体重70kgの成人男性)
 この体温調節に大きく関わるのがからだの中の水分です。からだの水分は「熱を運ぶ」「蒸発して熱を逃がす」という働きをしています。からだの水分量は、1日の摂取と排泄によって一定に調節されています。普通の生活をしている場合、体重70kgの人が1日の摂取と排泄の量は約2.5Lとされます(図1)。でも、これは汗の量は含まれません。その分にあつた水分・塩分の補給が必要なのです。

3年生がインタビューの学習にやってきました。よるにおねがいます

子どものこの将来の夢は何でしたか？
 動物のお医者さんです

田村先生の好きな人は誰ですか？
 すずきな人ねえ

その人は個人情報だから聞いたらダメですよ。
 そうだよ、ちがう質問にします