

保健だより



中間テスト、お疲れさまでした。部活動の大会等もある中で、時間のやり繰りに苦労した人も多かったようです。睡眠不足が続いていた人は少し早寝を意識してくださいね。

## 5月はすでにリスク高！熱中症にご注意を



2025年5月21日仮装の準備が始まりました

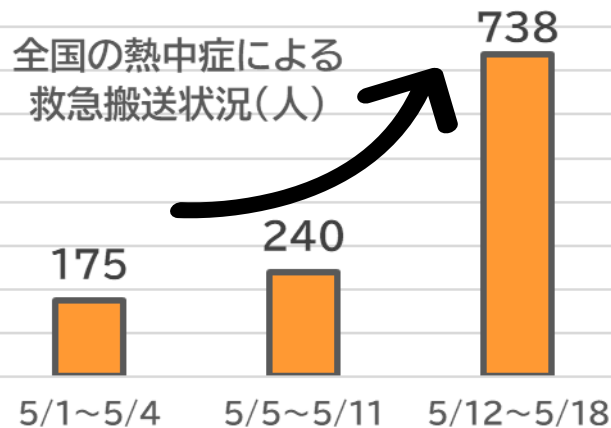
印高祭の準備が始まりました。晴れると暑い！雨が降るとジメジメ！体調管理が難しい季節です。保健室の窓から仮装の準備の様子を見てみると、とても楽しそうで、いいものを作ろう！という気合も感じます。一生懸命に作業をするうちに、疲れや体調の変化を後回しにしてしまうこともあるかもしれません。行事全体を楽しい思い出にできるように、本番当日に力を発揮できるように、熱中症には十分気を付けて作業をしてくださいね。

熱中症による救急搬送は、5月3週目に入って急増しています。

スポーツ振興センターから災害共済給付を行った熱中症事例のうち、過去5年間の発生場面で最も多かったのは、

**体育的部活動**(5,222件)でした。2番目に多い運動会・体育祭(820件)と比べると、運動部での活動において熱中症事故が多発していることがわかります。

参考：総務省消防庁HP、スポーツ振興センター「熱中症データを見る」



## 「熱中症対策講座」を実施しました

5月21日(水)午後、運動部代表者を対象に、「熱中症対策講座」を行いました。各部の目標(〇〇大会出場など)を確認後、養護教諭から熱中症の予防と発生時の対応について、情報提供しました。学んだ基礎知識を踏まえて、県内で発生した高等学校の部活動中の熱中症死亡事故事例を基に、熱中症を防ぐにはどうしたらよいか考えるワークをしました。最後に、各部のこの夏の熱中症対策目標を立ててもらいました。各部の代表には、部内での伝達講座をお願いしました。

### 約10分の講義で伝えたいこと

#### 予防について

- ① 正しい水分補給
- ② 科学的な環境把握



#### 対応について

- ③ 発生時にまず確認すること
- ④ 緊急時に必要なものの場所

### ② 科学的な環境把握

高温でなければ平気

⇒日差しも影響！

曇りなら安心

⇒湿度にも注意！

真夏以外は大丈夫

⇒暑さに不慣れな初夏こそ危険！

### ④ 緊急時に必要なものの場所

新体育館  
出入口付近

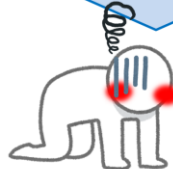
駐輪場へ続く  
出入口外壁

2階職員室  
出入口付近

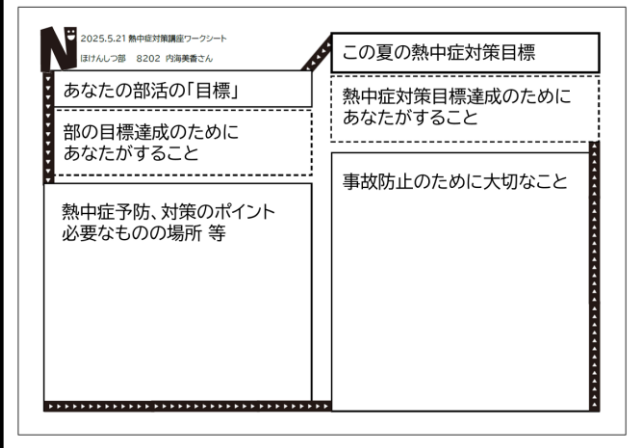
プール入口通路  
ポンプ室前壁

### ③ 発生時にまず確認すること

確認1  
意識障害の有無



- ここはどこですか？
- あなたの名前は？
- 今日は何月何日？



▲講座で使用したワークシート

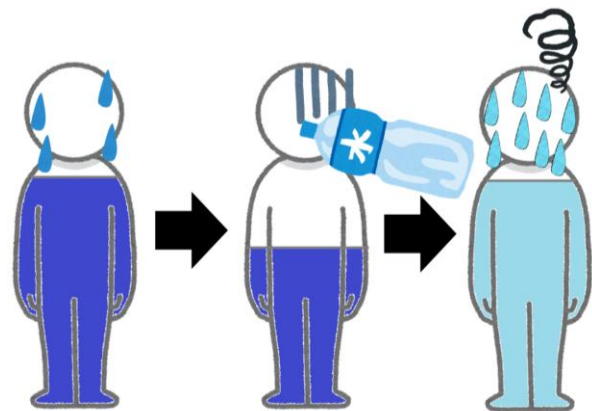


参加してくれた人たち  
ありがとうございました！

## 熱中症予防のための水分補給

### 自発的脱水に注意！

汗で水分を失っている状態で、「水」だけを摂取していると、体液の濃度を一定に保とうとする身体の働きによって、過剰な水を身体の外へ出してしまいます(自発的脱水)。スポーツドリンクや塩分タブレットの摂取をお勧めします。



### 体重測定で脱水チェック！

運動前後の体重測定により脱水の具合を知る目安になります。

運動後の**体重が3%以上減っていたら、もはや脱水状態**です。

しっかり



正しい水分補給で  
暑い季節を健やかに  
過ごしましょう！

### 適量ずつ、こまめに！

一度にたくさんの水分を摂っても、吸収できるのはコップ1杯程度です。たくさんの水分を失うからと言って、一気にたくさん飲むのはNGです。

### のどが渴く前に水分補給を！

のどが渴いたと感じるのは、体内の水分の約1.5~2%を失った状態です。また、水分が吸収されて、細胞に行き渡るまでに40分以上かかります。活動開始前の水分補給も大切です。

参考:アスリートのための食トレ

# 熱中症を防ぐためにできることは？

熱中症対策講座では、2017年5月に県内の高等学校で発生した熱中症死亡事故の事例をもとに、なぜ事故が起こってしまったのか検証するとともに、事故防止のために生徒の立場でできることを考えました。

## 管理面

生徒の状態への配慮

活動内容・活動量の見直し

水分補給の体制見直し

適切な環境把握

事故の検証  
必要な対策

## 県内熱中症死亡事故をもとに考える

発生時期	2017年 5月
患者情報	高校1年生男子
部活動	サッカー部
活動内容	約9.5kmのロングラン
その他の情報	最後尾のマネージャーが 給水ボトルを持っていた ↑多くの生徒は知らなかった ----- 固定の給水ポイントなし ----- WBGTは測定していない

参考:2018.5.16朝日新聞

管理面の不備が見えてくる中で、講座参加者からは「事故で亡くなった生徒は、どうして途中で走るのをやめなかったんだろう？」という疑問の声が…。不調を感じた本人や周囲の生徒にできることは？

## 本人

基本的な体調管理

体調を見極めて適切に休息をとる  
(そのためには…)

## 周囲の 生徒

不調を言い出しやすい雰囲気づくり

お互いに体調を気にかける  
(特に先輩は後輩をよく見る！)

日頃の努力を台無しにしないように、大切な時に全力が出せるように、部活動や運動をする場面に限らず、熱中症予防を意識しましょう！

