



熱中症の予防

千歳北陽高校 保健室

令和7年6月24日（火）発行

No. 12

熱中症になりやすい個人の状況を知る

朝食をとっていない午前中、昼食をとっていない午後

- 食事を消化吸収する体の働きにより、体内の水分・塩分を自動調整しています。

睡眠不足

- 体温調節機能がうまく働かなくなってしまうです。

運動前・運動中に水分摂取をしていない

- 喉が渇いてなくても、体は水分を欲しています。

久しぶりに運動をする

- テスト明け、夏休み明けなどは、注意が必要。

暑さに慣れていない

- クーラーの当たりすぎが原因になることも。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収できません。

1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。

水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。

例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



熱中症を予防する

体温調整できる体質をつくる

- ・入浴（湯船につかる）や軽い運動で汗をかけるようにしておく。
- ・クーラーの設定温度を下げすぎない。室温が下がりすぎると、外気温との差が広がり体の負担になります。18～28℃を目安にしましょう。

気流をつくる

- ・部屋の対角にある窓や扉を少し（10～15cm）開けることで、気流が生まれて風が流れます。（外気温が体温以上の時は逆効果）
- ・開けた窓や扉を背にして扇風機を置くと、より風を流すことができます。

日光をさける

- ・室内ではカーテンを閉める。
- ・屋外では、日陰に行く、帽子をかぶる、日傘をさす、など。

こまめに水分をとる

- ・氷を入れた水筒や、凍らせたペットボトルを学校に持参すると便利です。
- ・カフェインや砂糖が入っていると、予防としての水分補給になりません。

新たな熱中症対策「プレクーリング」

近年、運動前に一時的に深部体温を下げる「プレクーリング」という概念が提唱されており、その方法としてアイススラリーが用いられています。活動前に飲むだけで、あらかじめ深部体温を下げることができ、その後の体温上昇を抑制するアイススラリーは、熱中症対策の新しい選択肢として日常の様々なシーンでの活用が期待されています。

活動前

活動中

活動後

ポカリスエット アイススラリーの特長



氷が飲める、身体を芯から冷やす

- | | | | | | |
|----|---|----------------------|----|---|-------------------------------------|
| 特長 | 1 | ポカリスエットの
電解質バランス | 特長 | 2 | 凍らせてスラリー®になる
新組成
※液体と細かい氷の混合物 |
| 特長 | 3 | 常温保存可能
（賞味期限13ヵ月） | 特長 | 4 | 100gの飲み切りタイプで
一気にクールダウン |

熱中症に対応する

冷たい飲み物で、体内から冷やす

- 氷を入れた水筒
- 凍らせたペットボトル
- アイススラリー

体の表面を濡らして、気化熱（蒸発）で冷やす

- アスタオル（濡らしたハンカチでも可能）
- 風にあたる（扇風機）

血管から冷やす

- 体温を調整するAVA血管（掌・足の裏・頬）を冷やす
- 運動中も効果的!!
- 大きな血管（太もも・首など）を冷やす



15℃程度の水
（冷たすぎてもよくない）に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができる
と言われています。



冷やしたペットボトルを握る
（AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい）

熱中症○×クイズ

熱中症は、室内よりも屋外の方がなりやすい。

外が35℃と暑すぎるので、窓は開けずに屋内で過ごしている。

室内が30℃だったが、暑さを感じない時はクーラーを付けずに過ごす。

熱中症予防のために、夏野菜を多く食べるようにしている。

汗をかくのでインナーとTシャツの2枚を着て過ごしている。

熱中症予防には、日常的にスポーツドリンクを飲むと良い。

たくさん汗をかいたので、たくさん水を飲んだ。

暑いのでクーラーの温度設定を毎日16℃に設定している。

答えは次のページへ。Googleフォームでクイズをすると、解説を読むことができます。まずは何も見ないでやってみよう！QRコードを読むと、家族の人も参加できます。

