

# クイズで熱中症予防!!

## 保健委員会だよ

2022年7月21日 保健委員会保健指導班

熱中症は、重症化すると命に関わります。ですが、対策をすることで、予防することができます。一人ひとりが自分のこととして考え、正しく予防を心がけましょう。身延中学校全校生徒が、夏を健康に、そして、安全に過ごせるように、今日の内容をしっかりと覚えて、実践しましょう。

Q1 熱中症になりやすいのは、どんな時？  
当てはまるものをすべて選んでください。

- ①暑い屋間に運動しているとき。
- ②暑くて締め切った部屋にいるとき。
- ③急に暑くなったとき。



作成担当:3B 望月 美希 放送担当:3A 堀ノ内 聡

Question 2 運動しているとき、熱中症予防のために、気を付けたいことは？

次の中から、1つ選びましょう

- 1 「疲れたな」と思っても、ずっと運動し続ける
- 2 のどが渴いても、なるべく水分は取らない
- 3 無理をしないで、ときどき休憩する



作成担当:2A 片田 光希 放送担当:3A 堀ノ内 聡

Q3 熱中症になりやすい人は、どんな人でしょう？次の中から選びましょう  
(1つとは限りません)

- ①寝不足で疲れている人
- ②朝ご飯を食べている人
- ③下痢をしている人



作成担当:2B 若林 実優 放送担当:1A 吉中 彪流

Q4. 運動してたくさん汗をかいているとき  
なにをのみますか？

次の中から、1つ選びましょう

- ① 水だけを飲む
- ② スポーツドリンクを飲む
- ③ お茶(緑茶)を飲む



作成担当:2A 遠藤 汐梨 放送担当:1A 青柳 舞

Q5:熱中症かなと思ったら  
どんなことをすればいい？

当てはまるものを全て選びましょう

- ①風通しのよい日かげで休けいする
- ②頭や首などをぬらしたタオルで冷やす
- ③太い血管があるところを氷のうなどで冷やす
- ④冷たいスポーツドリンクなどを飲む



作成担当:3B 市川 藍 放送担当:1A 佐藤 璃実



Q1 熱中症になりやすいのは、どんな時？  
当てはまるものをすべて選んでください。

①暑い昼間に運動しているとき。 ②暑くて締め切った部屋にいるとき。 ③急に暑くなったとき。

Question 2 運動しているとき、熱中症予防のために、気を付けたいことは？  
次の中から、1つ選びましょう。

1 「疲れたな」と思っても、ずっと運動し続ける。 2 のどが乾いても、なるべく水分は取らない。 3 喉痛をしないので、とどろき休憩する。

Q3 熱中症になりやすい人は、どんな人でしょう？次の中から選びましょう  
(1つとは限りません)

①寝不足で疲れている人 ②朝ご飯を食べている人 ③下痢をしている人

正解は・・・  
どの場合にも、**熱中症になりやすい**ので注意が必要です。

Answer 3 暑いときは無理に運動せずに、風通しのよい日陰で休むことが大切です。以下のことに注意しましょう。

こまめに水分をとる  
30分に1回は休憩する  
体調が悪いときは休む

A, ①と③  
寝不足で疲れている人、下痢などの体調が悪い人は**熱中症**になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

なぜ、危険なのか？

熱中症になりやすいのは、暑い中で運動するとき、**気温や湿度が高いとき、風がないとき、急に暑くなったとき**（4～6月）などです。体育館では直射日光は当たりませんが、運動中は**窓を開けて**おきましょう。  
気温が高いときには、感染症対策などで**マスクをしている**ときにも熱中症になりやすいので、注意が必要です。

運動すると、体の中にたくさんの熱が発生します。その熱の量は、1時間の運動で体温を1℃も上げてしまうほど大きいのです。  
運動中に「**疲れたな**」と感じたら、**風通しのよい日かげで休憩**を取りましょう。こまめに水分や塩分を取ること**も**大切です。  
特に、**体力がない人は、よく覚えておきましょう。**

寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、からだの熱を逃しにくくなります。また、下痢の人は体内の水分が減っているため、**脱水症状**を起こしやすくなります。熱中症の予防には、**夜ぐっすり眠る、朝ご飯を食べる**（水分や栄養分をとる）など**規則正しい生活**が大切です。感染症予防のためにも熱中症予防のためにも**規則正しい生活**を！



正解と解説



Q4. 運動してたくさん汗をかいているときに何をのみますか？  
次の中から、1つ選びましょう

① 水だけを飲む ② スポーツドリンクを飲む ③ お茶(緑茶)を飲む

Q5:熱中症かなと思ったら、どんなことをすればいい？  
当てはまるものを全て選びましょう

①風通しのよい日かげで休む ②頭や首などをぬらしたタオルで冷やす ③太い血管があるところを氷のうなどで冷やす ④冷たいスポーツドリンクなどを飲む

ANSWER

②  
水だけでなく、汗で失われる電解質(ナトリウムやカリウムなど)をからだに取り入れるために、スポーツドリンクを飲むのがよいでしょう。

正解は・・・①②③④  
すべて当てはまります。熱中症になったときに、体の熱を逃がして体温を下げる方法を覚えておきましょう。

解説

たくさん汗をかいているときは、水分だけでなくからだに必要な物質(ナトリウムやカリウムなどの電解質)も失っています。そういうときは、水やお茶を飲むよりも、塩を溶かした水やからだに必要な成分が入ったスポーツドリンクを飲む必要があります。

体温を下げる方法のひとつとして覚えておきたいのは、「**太い血管があるところを氷のうで冷やす**」方法です。**首のまわりやわきの下、足の付け根**などにある太い血管を冷やすと、血液がより早く冷たくなります。すると、冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げてくれるのです。**服の上から水をかけて、うちわや扇風機であおいで体温を下げる方法**も覚えておきましょう！

熱中症 予防