

【各賞について】

- 狛江市長賞：各部門1名（賞状、ポカリスエット）
- 狛江市教育委員会・教育長賞：各部門1名（賞状、ポカリスエット）
- 佳作：各部門3名（賞状、ポカリスエット）
- 大塚製薬賞：各部門1名（賞状、ポカリスエット）
- 小田急商事賞：各部門1名（賞状、副賞）



【選考基準について】

- 応募規定に反するものは選考の対象外とさせていただきます。
- 熱中症の対策や注意喚起を目的に書かれた作品であること。
- その標語単独でも「熱中症の対策や注意喚起を目的とした標語と感ぜられる作品であること。
- その学年（年齢）の児童生徒の素直な言葉であり、熱中症の対策や注意喚起に対するメッセージが感ぜられる作品であること。
- 熱中症を他人事化せず、自分たちの問題として捉えられている作品であること。
- 国籍、地域、職業、性別に対する思慮・配慮がなされ、公平な視点での作品となっていること。
- 個人や団体、グループなどを特定する言葉や誹謗中傷するような言葉を含んでいない作品であること。
- 漢字やひらがなの使い分けなども含め、その学年（年齢）にふさわしい作品であること。
- 文字や送り仮名に誤りがない作品であること。
- 過去の入賞作品（本コンテスト及び他の類似コンテスト）と同一作品ではないこと、もしくは明らかな酷似が見受けられる作品ではないこと。

【個人情報の取り扱いについて】

- お預かりした個人情報は標語コンテストの選考、受賞者の発表、連絡の目的のみに利用し、目的外の利用はいたしません。
- 個人情報を法令の定める場合を除き、第三者への開示、提供はいたしません。
- ご提出いただいた個人情報について、適切に管理いたします。
- 受賞された場合、作品とともに受賞者の学校名、学年、氏名を狛江市教育委員会のホームページや小売店、銀行などの店舗に掲示させていただきます。（掲載期間：7月初旬～8月下旬予定）



「熱中症対策 標語コンテスト」
ご応募はこちらから



共催：  東京都 **狛江市** KOMAE CITY  Otsuka **大塚製薬**

協力： **Odakyu OX**

暑い夏を乗り切ろう！ 熱中症対策 標語コンテスト

標語コンテストは生徒のみならず一人一人はもちろん、ご家族と一緒に熱中症対策について考える機会ができればと考え、実施させていただきます。熱中症の対策や注意喚起に関する標語のコンテストになります。熱中症に対して感じたことや思ったこと、知っていることやご自身の経験などを標語にしてください。

保護者の方へ

標語コンテストでは、ご応募の際にお子様の学校名やお名前などの個人情報をいただくとともに、受賞された場合にはヤックスに掲示させていただくため、保護者同意の上でご応募いただきますようお願い申し上げます。 ※ご応募の際に保護者の同意を確認させていただく項目がございます。

【応募について】

■ 応募対象者：狛江市内在住の小・中学生

■ 審査部門：

- ① 小学校低学年の部（1～3年生）
- ② 小学校高学年の部（4～6年生）
- ③ 中学生の部（1～3年生）

■ 応募期間：2026年6月3日（水）～ 6月19日（金）

■ 入賞者発表：2026年7月

【応募方法について】

応募フォーム（二次元コードより遷移）に必要な事項を明記の上、作品（標語）を入力し、ご応募ください。

【応募規定について】

- ・ 個人情報をいただくため、必ず保護者の同意を得た上でご応募ください。
- ※ 受賞された場合、作品とともに受賞者の学校名、学年、氏名を狛江市教育委員会のホームページや小売店、銀行などの店舗に掲示させていただきます。（掲載期間：7月初旬～8月下旬予定）
- ・ 応募作品は文字数の規定はございません。
- ・ 必ずご本人がご入力・ご記入ください。
- ・ 応募時のお名前はご本名をフルネームでお願いします（ペンネーム不可）。
- ・ 応募作品は未発表の日本語原稿に限ります。
- ・ 応募作品は返却いたしませんので予めご了承ください。
- ・ 応募作品数が複数の場合も入賞作品はお一人様一点までとなります。
- ・ 入賞作品の著作権は、二次利用を含め大塚製薬株式会社に帰属するものとします。



「熱中症対策 標語コンテスト」
ご応募はこちらから

気温の高い場所と体温

日本の年平均気温は年々上昇し、1898年以降、100年あたりで1.2℃の割合で上昇しています。夏の太陽の下など、気温の高い場所に長時間いると体温が上昇し熱中症になる可能性が高くなってしまいます。

熱中症って？

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称です。人は汗をかくことによって体温を調節していますが、気温が高くなると体温の調節がうまくいかず熱中症になってしまいます。



熱中症は頭痛や立ちくらみなどの軽い症状から命にかかわる重症なものまで、段階的にいくつかの症状があるため、適切な予防と対処が必要です。

体液の役割

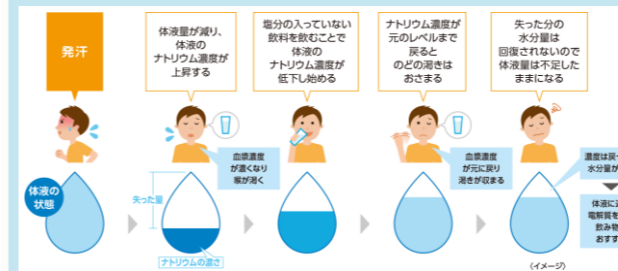
人のカラダにはたくさんの水分(体液)があります(大人:約60%、子ども:約70%)。体液はナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)を含み、生命に関わる重要な役割を果たしています



汗をかいたら水分補給

体温調節のため、汗をかくとカラダから水分が失われます。水分補給のために飲むものは水だけでいいのでしょうか。

水分補給の際、水だけだと？



汗にはナトリウムが含まれており、この濃度は体液の1/2~1/3程度です。このため大量に汗をかくと、体液から水やナトリウムが同時に失われますが、体液のナトリウム濃度は上昇します。ナトリウム濃度の上昇は口渴感を引き起こし、飲水行動が起こります。この際、水だけを飲むと、失った体液量の回復以前にナトリウム濃度が薄まってしまい、水を飲む気持ちがなくなってしまう。これが自発的脱水と呼ばれるものです。

POINT

カラダの水(体液)は、ただの水ではありません。汗をかくと体液を失うことになるため、補給する際は、水と一緒に失った成分も補いましょう。



イオン飲料とは？

カラダから失われた汗には、ナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)が含まれています。水分補給にはイオン飲料がオススメです！

汗	イオン飲料
0.3~2.8 (Mg ²⁺ マグネシウムイオン)	0.5
0.7~3.4 (Ca ²⁺ カルシウムイオン)	5
3.0~5.8 (K ⁺ カリウムイオン)	21
18~47 (mEq/l) (Na ⁺ ナトリウムイオン)	21 (mEq/l)



約38% 水	約57% イオン飲料
-----------	---------------

飲んだ後、2時間経過後の尿量、飲んだ量のうちカラダに残った割合。データ:Doi T. et al: Aviat Space Environ Med (2004) を改定

Column

お父さん、お母さん気をつけて「アルコールでは水分補給にならない?」暑いとき、冷えたビールはともおいしい。しかし、お酒を飲むとアルコールの利尿作用によって、たくさんの尿が身体の外に出てしまいます。お酒を飲むときは、いつも以上にしっかりと水分補給することが大切です。

もうひとつの熱中症対策

熱中症対策には、水分・イオン(電解質)補給だけではなく、**深部体温**の上昇を抑えることが有効です。

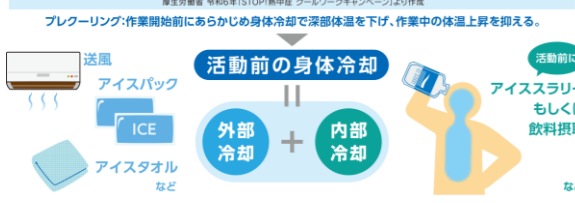
深部体温 = 「体の内部の温度」

深部体温は、直腸や食道や鼓膜で測定できます。38.5℃に達すると認知・判断機能の低下が報告されています(警戒体温)。なお、40℃の深部体温が運動継続の制限因子であり、危機的限界レベルといわれています。



基本的には、暑熱環境を避けるようにしましょう

必要に応じて作業開始前や休憩時間中の**プレクーリング**を検討すること



POINT

暑さが避けられない場合には、熱中症対策として活動前・休憩中などにアイスラリーを活用する方法もあります。

アイスラリーとは？

個体粒子が液体に分散した流動体の状態です。



効率よく体を冷却できる形態

アイスラリーは氷に比べると、周囲との接触面積が大きくなる性質があることで、熱を奪いやすく、効果的に物を冷やすことができます。



発汗・脱水による熱中症対策
「水分・イオン(電解質)」
の補給

水分+イオン(電解質)で、
すばやく脱水を回復

熱中症の根本的な要因
「深部体温」
へのアプローチ

活動前のアイスラリーで、
体温上昇をおさえる。

以下のサイトでも熱中症について学べます

■OTSUKA まんがヘルシー文庫

■大塚製薬HP 熱中症からカラダを守ろう



～大塚製薬提供～ アニメ はたらく細胞 熱中症啓発動画

■第11.5話 熱中症

■第11.5話 アフターストーリー

