



おおやまだちゅうがっこう ほけんしつ
大山田中学校 保健室 2025.7.1

なつほんばん いよいよ夏本番です！

6月から蒸し暑い日が増えましたね。7月になり、いよいよ夏本番を迎えます。期末テストも終了し、部活動の大会やコンクールに向けて練習も増えることだと思います。屋外で活動するときはもちろんですが、屋内でも水分補給をしっかりして、熱中症にならないよう気をつけましょう。



ことし 今年も熱中症に注意しましょう！

暑い環境では、人は汗をかくことで体温を調節しています。汗は、皮膚の表面から蒸発するときに熱を奪うことで、体温の上昇を抑えています。しかし、水分を補給しないと、汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えられず、熱中症になってしまいます。

熱中症を防ぐ水分・塩分補給のポイント

水分補給は、「のどが渴く前に、こまめに少しづつ、塩分補給も忘れずに」がポイントです。水分補給は、基本的に水やお茶で大丈夫ですが、大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。利尿作用のあるカフェインが入っている飲み物や糖分の多いジュースなどの飲み物は、適していません。一度に多量に摂取しても、体の吸収が追いつかないため、こまめに少しづつ飲みましょう。暑い日には15分ごとに水分補給をするといいででしょう。また、汗をかくことで体内の水分だけでなく、塩分も失うので、塩分も補給しなければなりません。3食しっかりと食べていれば、さらに補給する必要はありませんが、大量の汗をかくような場合は、スポーツドリンクや塩分タブレットなどで塩分を補給しましょう。



の
がぶ飲みではなく少しづつこまめに



かわ
まえ
のどが渴く前に



えんぶん
塩分やミネラル、糖分と一緒に

まいにちあつひつづ
毎日暑い日が続きます。多めの水分を持ってくるようにしましょう。

し 知っていますか？暑さ指数(WBGT)

暑さ指数とは、気温や湿度、日射、風などの要素をもとに算出された数値で、熱中症の危険度を判断する目安となっています。気温とは別のものです。学校でも、先生で測定して、会議室前の黒板に数値と現在の状況を書いてあります。数値が高い場合は、部活動や体育の授業など、室内の活動に変えたり、中止にしたりする場合もあります。「外で活動したい！」と思うかもしれません、みなさんの健康を守るためのものです。



ねっちゅうしょう おうきゅうてあて 热中症の応急手当

ねっちゅうしょう おも 热中症かも？と思ったら

めまい、立ちくらみ、こむら返り、頭痛、吐き気など、いつもと違う…と感じたら、我慢せずに近くの先生や友達にいきましょう。「自分が、周りの人が、熱中症かもしれない」と思ったら、何をしなければならないか分かりますか。

- ① クーラーのかかっている涼しい部屋、風通しのいい日陰など涼しい場所に移動する。
- ② 水分・塩分を摂る。保健室にはOSIを置いています。
- ③ 体を冷やして、体温を下げる。首や脇の下、足の付け根など太い血管があるところを冷やします。体に水をかけて、うちわや扇風機で風を送るのも効果的です。
- ④ 衣服をゆるめる。上着や靴下を脱いだり、シャツのボタンを外したりしましょう。

意識がおかしい場合は、救急車を呼びましょう。



7月のスクールカウンセラー来校日(予定)

7月7日(月)、14日(月) 13:00~17:00

面談を希望される場合は、担任に伝えていただくか、

学校まで直接ご連絡ください。