

ほけんだより

2025 年 7 月 4 日（金）
枚方市立東香里中学校保健室

梅雨があけ、猛暑の日々が続いています。今年も暑くて長い夏がはじまりました。行事が多く、忙しかった 1 学期の終わりが見えてきました。もうすぐ夏休みですね。熱中症や水の事故には十分に気を付けて過ごすようにしましょう。

熱中症に気を付けて！

運動前にチェックしてみよう

- 気温が高い日、またはジメジメと湿度が高い日
体調が優れない、寝不足気味で身体がだるい
- 暑いのが苦手
- 肥満体型である
- 久しぶりに運動をする
- 下痢気味で何度もトイレへ行った
- 十分な量の水分を用意できていない
- 今までに熱中症になったことがある
- 夏のクラブ活動が初めての 1 年生

1 年生は絶対に無理をしない！上級生は 1 年生のこと、気にかけてあげてね！



**熱中症に
要注意！**



～夏、スポーツをする時に守ってほしい 5 つのこと～

- その 1 運動を始める前に、喉が渇いてなくても水分を補給する
- その 2 寝不足厳禁！
- その 3 屋外でのスポーツは帽子をかぶる
- その 4 こまめに休憩をして、喉が渇く前に水分と塩分を補給する
- その 5 様子がおかしい時は、絶対に無理をしない！

WBGT(気温や湿度で表す暑さ指針)をチェック！

WBGT	21 未満	21～25	25～28	28～31	31 以上
気温	24℃未満	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
	ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	原則運動中止

こんな症状は熱中症のサイン！

- * 全身のだるさや頭痛
- * 手足や腹筋がピクピクする、足がつる
- * めまい、フラフラする
- * 吐き気、気分が悪い
- * 足がもつれる、まっすぐに歩けない



もしも熱中症になってしまったら。

涼しいところ移動して身体を冷やしながら、水分と塩分を補給しよう！
近くの人にも知らせることも忘れずに。

