



札幌市立厚別中学校

第5号

令和8年7月7日(火)

7月の保健目標
病気の早期発見、
早期治療、予防の
大切さを知ろう!



さあ、体育大会です

いよいよ明日8日(水)の3年生を皮切りに、9日(木)に2年生、10日(金)に1年生と、今年度の体育大会が開催されます!

全学年共通の球技(バレーボール、ドッジボール、ボッチャ)や、団体種目(5色綱引きのほか、1・2年生はチャレンジシュート、3年生は玉入れ)が行われ、フィナーレは全学年リレーでバトンをつなぎます。雨天時は室内種目に変更となりますが、1学期をしめくくる大切な行事です。こまめな水分補給と適切な休息で熱中症を防ぎ、けがのないよう元気に体を動かしましょう!



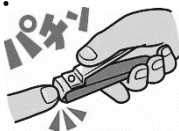
★前日は早めに布団に入り、
十分な睡眠をとみましょう!

睡眠不足では、注意力が低下して、
けがの原因にもなります。
また、熱中症の引き金に
なることも…。



★爪を切っておきましょう!

ケガの予防のために、きち
んと切っておきましょう。



★タオル、水筒、帽子、着替えの
Tシャツなどを用意しましょう!

たくさん汗をかいたときは、水だけじゃ
なく、スポーツドリンクなどで塩分の補給
も必要です。



★朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝食は1日のエネルギー源です!!
食欲がなくても、とにかく少
しでも口に入れてから登校しま
しょう。



★ウォーミングアップを
しっかりやりましょう!

筋肉の柔軟性が高まります。

徐々に体温が上がり、
肉離れやこむら返りの
予防になります。



★サイズの合った靴を履きましょう!

リレーがありますので、外で走るのに適した靴を履
いて来て下さいね。

曇りや雨の日でも「熱中症」にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に
起こるというイメージがあるかもしれま
せん。しかし、ジメジメとした湿度の高い日も注
意が必要です。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮
膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃して体温
を下げ、熱中症を予防しています。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体
に熱がこもるため熱中症になりやすいのです。

体育大会では、気温だけでなく湿度にも気を配
りながら、水分補給や休憩
など基本の熱中症対策を徹
底してくださいね。



熱中症予防のポイント あつ!!

競技中 待っている時は…

のどが渇く前に飲む

喉が渇いたと感じた時点です
でに水分が足りていません。

15 分おきに水分補給

競技中の交代時やリレーの前
後など、こまめにスポーツ
ドリンクを飲みましょう。



待ち時間は日陰へ

ドッチボールで 出番を待つ間
は、日陰に入り、帽子をかぶ
りましょう。

こんな時症状はすぐ SOS!

少しでも次のサインが出たら、無理をせず近くの先生や友達に伝えてください。



頭がぼーっとする、痛い



めまい、立ちくらみがする



筋肉がつる、ピクピクする



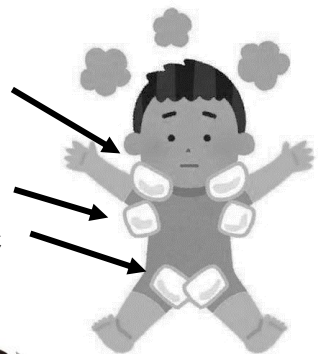
吐き気がする、体がだるい

すぐにできる「冷やし方」

暑さでクラクラしたら、日陰で次の3箇所
(太い血管がある場所)を冷やしましょう。



- ・首の後ろ
- ・両側の
わきの下
- ・足の付け根



もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私
たちの体はどうなってい
くのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！ ……………

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の
目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



お家に帰ったら□□□

お風呂に入り、ゆっくり体を休めましょう…体を温めることで、体にたまった疲労物質
(乳酸)の分解が進み、筋肉痛を和らげます。

