

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和7年(2025年)

7月9日

No. 4

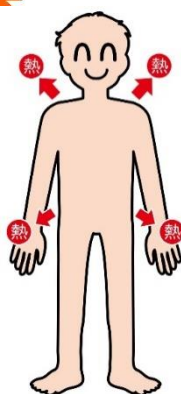
熱中症を予防 しよう



毎日、気温の高い日が続いていますね。水分補給はこまめにしていますか。熱中症は晴天時の気温の高い日だけではなく、湿度の高い日、屋内でも発生の危険性があると言われています。引き続き、熱中症を予防しましょう。

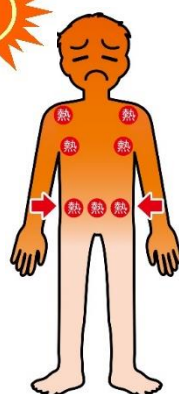
熱中症はどのようにして起こるのだろう

運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。



体温が上がった時は、汗をかくことや体の表面から熱を逃がすことによって、体温を一定に保っています。

ところが...



体がどんどん熱くなり、汗で体の水分や塩分が減ってきます。体の中に熱がたまり、体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

○湿度が高い、気温が急に高くなる時は要注意！！

○暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！！

熱中症を予防しよう 対策① 暑さに負けない体づくりをしよう



水分をこまめにとろう

登校前、休み時間、運動の時など、のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。



塩分をほどよくとろう

毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとりましょう。汗をたくさんかいた時は特に塩分補給をするようにしましょう。



体調管理ができていますか

バランスの良い食事や睡眠を十分にとり、体調管理をしましょう。**熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。**



「さっぽろ市民の熱中症対策ハンドブック！寒冷地でも油断は禁物！」が札幌市公式【熱中症の注意喚起等】のページ内で掲載されています。「札幌市 熱中症対策」などで検索をしてみましよう。

二次元コード

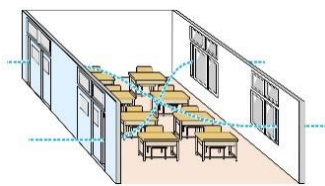


熱中症を予防しよう 対策② 暑さに対する工夫をしよう



気温と湿度を気にしていますか

自分のいる環境の気温や湿度を気にする習慣をつけましょう。天気予報や温湿度計を利用しましょう。



室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度にしましょう。教室はドアと窓を開けて、風通しよくします。



涼しい服装にしよう

通気性のよい衣服や吸水性、速乾性にすぐれた素材を選びましょう。ゆったりとして風通しのよい衣服を着ると、体の熱が逃げます。



熱中症対策グッズを活用していますか

ハンディファン、クールタオル、ネッククーラーなどを利用しましょう。屋外では帽子をかぶったり、日傘をさしたりすることで、直射日光を遮^{さえぎ}ることができます。



運動をする時はマスクを外そう

マスクをして運動をすることで、熱中症のリスクが高まります。体育や学年スポーツ大会の時はマスクを外すようにしましょう。

保護者の皆様へ

学校では携帯型や取付け型の暑さ指数計を使用して、活動時に暑さ指数(WBGT)を確認しています。

今年度より、環境省が発表する暑さ指数の予測値が 35 以上に達し、熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、「一斉休校」となります。教育委員会から配信の「すぐーる」などでお知らせいたします。

熱中症の症状かもしれないと思ったら

自分の体調に気を配り、不調を感じた時は周りの人に伝えて、無理をしないようにしましょう。すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やして体温を下げることで症状の悪化を防ぎます。

「症状が良くならない」「自分で水分をとれない」時は、すぐに病院へ。

熱中症の症状

- ☐ めまいや顔のほてり
- ☐ 体のだるさ
- ☐ 吐き気
- ☐ 体温が高い
- ☐ 汗がとまらない
- ☐ 水分補給ができない
- ☐ 筋肉痛や手足のけいれん など

涼しい場所へ移動しよう

クーラーの効いた室内に移動しましょう。屋外で近くにそのような場所がない時は、風通しのよい涼しい日陰に移動し安静にしましょう。



体を冷やして体温を下げよう

衣服をゆるめて、体の熱を出すようにしましょう。首筋やわきなどを保冷剤で冷やしましょう。うちわなどで、あおぐことも1つの方法です。

