



令和6（2024）年6月10日

No.3

札幌市立啓明中学校保健室

気象庁の予報によると今週から気温が上がるようです。まだ6月ですが、日によっては28度の予報の日もありますので、暑さ対策を始め健康管理をしっかりしていきましょう。定期テストの勉強で睡眠不足の人が多いようです。テスト前日はできるだけ早目に就寝し、朝食も食べてテストを受けましょう。



## 熱中症予防

### しょねつじゅんか 暑熱順化

体が暑さに  
慣れること

季節の始めて、体がまだ暑さに慣れていない時期です。

この時期熱中症の予防対策として、『暑熱順化（しょねつじゅんか）』が有効です。暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。

急激に気温が上がった日は無理できませんが、本格的な暑さが来る前に、暑さに強い体作りが熱中症の予防につながります。



### 体が暑さに慣れるためには、運動や入浴が おすすめ

日常生活の中では、『運動』や『入浴』で適度に汗をかくことです。体が暑さに慣れないと、気温が上がった時に体内の熱をうまく体の外に出せず、熱中症になりやすくなってしまいますが、運動や入浴で汗をかくようにすると、暑さに対する体温調節力がアップします。

運動や入浴時には十分な水分補給と、適度な塩分をとるようしましょう。（のどがかわく前に水分補給を）

日本気象協会 HP 熱中症ゼロへ を参照しています。こちらのHPもぜひ参考にしてください。

また環境省熱中症予防情報サイトで「暑さ指数（WBGT）」を確認することができます。



# 熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液などで  
水分補給



自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。



札幌市では感染性胃腸炎のり患も多い状況です。手洗いを始め、嘔吐物の処理はマスクや使い捨て手袋をする等感染予防が必要です。

## 食中毒 予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは  
最後に買う



食べ物を常温で  
放置しない



調理の前後は  
手洗い



弁当箱には  
冷ましてから詰める