

ほけんだより

令和7年7月17日(木) 第9号 札幌市立簾舞中学校

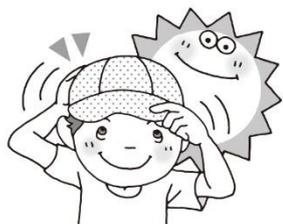
* 体育祭 *
体育祭に向けて、
暑さ対策・健康管理を
確認しよう!



明日は体育祭です。運動が苦手な人も得意な人も、お互いに応援し合い、体育祭が良い思い出となることを願っています。「良い思い出」とするためには、体調管理も必要です。熱中症を予防するために、一人ひとりが必要な準備をしてきてください。

☞ 水分はたっぷり準備しよう

水筒は、最低でも午前中1本、午後1本は準備しましょう。運動をしますので、塩分も一緒にとれる、スポーツドリンクや麦茶がおすすめです。



☞ 帽子をかぶろう

ある研究によると、帽子をかぶった場合とかぶらない場合では5分間で10度も頭の温度が変わるそうです。応援席には屋根がないので、帽子をかぶったり、タオルを頭にのせたりして、日光が直接当たらないようにしましょう。

☞ 暑いときはマスクを外そう

暑い・苦しいと感じるときはマスクを外してください。マスクをしていると、のどの渇きを感じづらいため、意識的に水分補給をしましょう。



☞ 早寝・早起き・朝ごはん

「朝食抜き」や「寝不足」は熱中症になりやすくなります。今日の夜は早めに寝て、明日は朝ごはんを食べて登校しましょう。

※ こんなときはすぐに SOS を!

めまい・頭痛・吐き気など、不調を感じたときにはすぐに近くの先生に伝えてください。「何か変」は、熱中症の初期症状です。絶対に、ガマンや無理はしないでください!!



やってみよう 🌞 熱中症クイズ

Q1.令和6年度に札幌市内で熱中症により救急車で運ばれた人数は…？

- ① 98人 ② 1057人 ③ 367人



Q2.令和6年度に札幌市内で熱中症により救急車で運ばれた人の中で、熱中症の発生場所が一番多いのはどこ…？

- ① 住居 ② 仕事場(道路工事現場・工場など) ③ 道路

Q3.令和6年度に札幌市内で熱中症による救急車で運ばれた人で、一番多い時間帯は？

- ① 14時 ② 12時 ③ 17時



Q4.熱中症は、どのように冷やすと効果的…？

- ① 両わき・首・足のつけ根を冷やす
② 扇風機にあたる
③ 首に冷えピタを貼る



明日はケガと体調不良に気をつけて、

みんなで良い体育祭にしましょう！

… 大きな血管がある部位で、ここを冷やすことで効率よく体を冷やしてくれます。

Q4.①両わき・首・足のつけ根を冷やす

ですが、午前または午後の疲れがたまり、空腹になる時間帯が熱中症になりやすいようです。

Q3.②12時 …救急車で運ばれた時間帯で多いのは、12時、14時、17時の順でした。気温が最も高いのは14時

Q2.①住居 …窓を閉め切っていたり、風の通りが悪いと外よりも室内のほうが熱中症の危険性が高まります。

Q1.③367人