

ほいんだより

令和7年7月11日(金)発行
札幌市立札幌中学校 保健室

熱中症対策、できていますか？

6月中旬から、暑さによる体調不良を訴える人が増えてきました。その中でも、「マスクや上下長ジャージを着用」、「水筒を持ってきていない、水を飲んでいない」、「朝食を食べていない」、「夜更かしした」という人が目立ちました。しっかり対策をしても体調不良になることはありますが、対策をしていなければ体調不良になるのは当然です。

熱中症は命を落とす危険があります。自分でできる対策はしっかりやりましょう！



自分でできる 熱中症対策

水筒の持参

水分補給のため必須です。氷用と水分用とに分けて持ってくるのもおすすめ！

冷却グッズの持参

冷感タオルやクールネックリングなど、電動ではない物は持参可能です。衛生面などの取扱いに注意しながら使用しましょう。

服装の工夫

風通しをよくする必要がありますので、Tシャツ＋ハーフパンツがおすすめ！

朝食と睡眠

朝食欠食と睡眠不足は、暑さが加わると体調不良につながります。どちらもしっかりとしましょう。

首回りの風通し

髪の毛が首にかかっていると首に熱がこもってしまうので、髪の毛が長い人は縛って風通しを良くしましょう。

制汗剤や汗拭きシートは、**無香料のもの**を使用し、**肌に異常が出たらすぐに使用を中止**してください。

札幌中学校では NG な対策

× 小型扇風機…髪の毛を巻き込んだり、落下などの衝撃により爆発したりする恐れがあります。

× うちわ……手を動かさなければいけないので、授業に集中できなくなります。



保護者さまへ

マスクや上下長ジャージを着用した状態で体調不良を訴えた場合、熱中症による重症化を防ぐため、本人の同意がなくても脱がせることがあります。どうぞご理解くださいますようお願いいたします。

また、上記の熱中症対策について、ご家庭でもご指導いただけると大変助かります。どうぞよろしくお願いいたします。

