

ほけんだより 6月

札幌市立手稲西中学校
2026.6.8 保健室



最近は最高気温の予報が25℃の夏日に近づく日も増えてきましたので、**6月9日(火)~10月5日(月)**までを熱中症対策期間として設定します。熱中症は適切な予防法や対処法を知っていれば、発生・重症化を防ぐことができます。危険を予測・回避する力を身につけ、暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症対策期間が始まります

朝、自宅をでる前

①健康チェックを念入りに

- 暑くて寝苦しかった日、風邪気味、腹痛がある日は要注意。下痢が続いている時も無理をせず、自宅で安静にしてください。
- 学校で熱中症の症状が強くなった場合は、保護者の方のお迎えが必要です。朝から体調に不安がある場合は、必ず保護者の方と登校できるかどうかを相談してください。登校する場合は早退時の連絡先等を確認しておきましょう。

②暑さに応じた服装を

- 期間中はジャージ登校も可能です。(標準服でも良い)
- 気温湿度が高い日は、Tシャツ・ハーフパンツになり、風通しをよくして熱がこもらないように調整をしましょう。

③暑さに応じた持ち物を

- 水筒やペットボトル・・・水・お茶・スポーツドリンク
- 汗ふきタオル・・・ハンカチとは別に用意
- 冷感タオル、保冷剤、うちわ・・・うちわは休み時間・自教室のみ使用可
- 帽子・・・登下校や屋外での活動に使用
- 着替え・・・体育のある日は替えのTシャツの用意を
- 携帯用扇風機(ハンディファン)・・・裏面の注意事項も必ず確認!
- 制汗スプレーは禁止。汗ふきシートは無香料のものに限る

注意事項

ペットボトルの



- ① 飲み残しは自宅で処分とし、絶対に翌日持参しない。
- ② 同じ容器を使う場合は毎日洗浄すること。
- ③ カバーをつける。(取り違い防止・結露防止)
- ④ ゴミは持ち帰る。容器で遊ばない。マナーを考える。

④朝食をしっかり食べる (水分と塩分の補給)

⑤自宅を出る直前にもう一度水分補給 (学校まで距離がある人は絶対!)

登下校中は

- 通学中も水筒で適宜水分補給
- 日差しが強いときは帽子や日傘で頭を守る



学校に着いたら

- 水分補給
- 手を洗う（肘まで洗うとかなり涼しくなる＝ハンカチよりも汗ふきタオルが◎）
- プレザーやジャージの上着を脱いで風通し良く

授業中は

- 持参した水筒などで水分補給（熱中症対策期間は各自の判断で水分補給可）
- 体育の授業の前にも水分補給をしておく

休み時間は

- 喉が渇いてなくても水分補給をしておく
- 水筒の中身がなくなっていないかチェックし、水をたしておく
- 顔・首・腕など可能な範囲で汗を洗い流す・濡れたタオルで汗を拭き取る

部活中は

- 各自での水分補給に加え、全員で決まった時間に水分補給のタイミングをつくる。
- お互いに体調には気を配り、休憩しやすい雰囲気になるよう心がける

携帯用扇風機(ハンディファン)について



学校における使用上のルールと注意事項

- ①「せんす・うちわ」の使用ルールに準じて、自分の学級で、休み時間に使用する。
- ②ハンディファンを使用する場合は、両手が荷物等でふさがることのないよう注意する。
- ③紛失防止のため、必ず記名し、使わない時はカバンに入れるなど、自己管理を徹底する。
貸し借りはしない。
- ④充電・廃棄は自宅で行う。
- ⑤発熱・異音などの異常が見られた場合は、直ちに使用を中止する。
- ⑥落下など損傷した可能性のあるものは絶対に使用しない。
- ⑦高温下に放置しない。



nite(独立行政法人製品評価技術基盤機構)より
「携帯用扇風機の損傷したバッテリーが破裂」

(窓側などの直射日光下、部活中のグラウンド・テニスコートは注意)

まずは、服装や他の冷却グッズでの体温調整・熱中症対策に努めること