



令和7年7月
西中学校 保健室

夏の空によく見られるモクモクと大きな雲。これは「積乱雲」…入道雲とも言われます。

夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。



気持ちのよい青空と白い雲、輝く太陽…夏らしくさわやかなイメージですが、この積乱雲は30分～1時間の短い時間で、雷や激しい雨を降らせ「ゲリラ豪雨」になることもあります。急に気温が下がる・風が強くなる・小さい雷の音がする…などは積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばから離れて建物の中に避難しましょう。

かみなり はげ

ふ

さ

れ

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

ま

し

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで…

一見、涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが…。しかも汗が水に流れてしまうので、自分がどれだけ水分を失っているのか気づきにくいのです。



寝てる時に…

眠っている間も、呼気(呼吸の吐く息)から水分が少しずつ体の外に出たり、寝ている時に汗をかくことで、自分が思っている以上に水分を失っています。

おふろで…

熱中症になりやすいのは、気温だけではありません。
湿度も関係します。風呂場や洗面所は湿気がこもりやすく、長い時間過ごすときは、注意が必要です！



夏にスポーツをするときは？

休憩中は防具などを外す

防具をついていると、熱がこもって熱中症になりやすいです。

休憩中は防具をはずしたり、クーラーの効いた部屋でクールダウンを！

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね

そんなときは、こんなことを意識してください。



声をかけ合う

「だいじょうぶ？！」「水分はとってる？！」など、お互いに声をかけて、体調を気にしましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体調なども影響するので、個人差があります。少しでも変だと感じたら、無理しないで休憩したり、活動をやめるようにしましょう。



にさされないために

アームカバーや靴下の上から虫よけスプレーをするなど工夫しましょう。



紫外線から体を守ろう

- ✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は外出をさける
- ✓ 帽子
- ✓ 日かけ
- ✓ 日焼け止め

アームカバー

日傘



紫外線を浴びすぎると、将来、皮膚等のトラブルになることも…。日焼け止め+アームカバー、日傘等、組合せを工夫して予防しましょう。

夏休みを利用して

むし歯や視力など、気になるところは病院を受診し、体育大会に向けて、身体を整えておきましょう！！