

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。

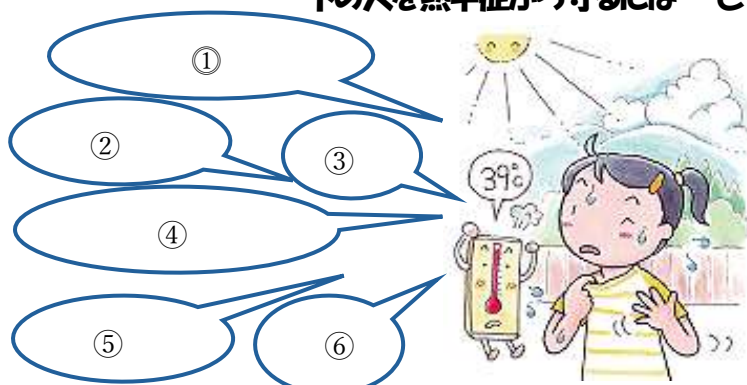
熱中症は命の危険も…

熱中症予防対策をするのは、「命」にかかわることだから…



熱中症を甘く見てはいけません！ 自分は絶対にならないという保証は誰にもありません！

下の人を熱中症から守るには…どうする？！



- ① 直接、日差しが当たらないために…
- ② 汗をたくさんかいたから…
- ③ 意識してこまめにするといいよ！
- ④ 首元もひんやり！
- ⑤ 水分だけでなく…
- ⑥ できたらここに移動するほうが…

*答えは…職員室の掲示物、または「西中われら」で!!

【熱中症予防の基本は…】

- ① 十分な睡眠
- ② しっかり食べる
- ③ 汗をかく程度の運動
- ④ 水分補給



【活動するときは…】

★軽装(風が通りやすい服装)

★直射日光を避ける
(帽子・日傘・木陰など)

★塩分の補給

梅干し・味噌汁

登校中や外での活動時は、熱がこもりやすいジャージは、脱ぎましょう。



登校前の食事で塩分をとる。
平日の学校では、保健室に塩分チャージやOS-1を準備しているの、持ってきてません。
休日の部活動等では、飴タイプより、口の中で溶けやすいタブレットタイプがおすすめ！
食事や運動量などを考えて、塩分の取りすぎに注意！！

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。



お風呂で…

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！

寝てる時に…

眠っている間も、呼吸(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。**



夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね
そんなときは、こんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具をつけていると、熱がこもって熱中症になりやすいです。

休憩中は**防具**ははずしたり、**クーラーの効いた部屋**でクールダウンを！



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。



虫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。

公園などで遊ぶときは、**うすい長そで長ズボン**を着る

虫よけスプレーなどを使う



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

✓ アームカバー

✓ 日かげ

✓ 日傘

✓ 日焼け止め



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!!