

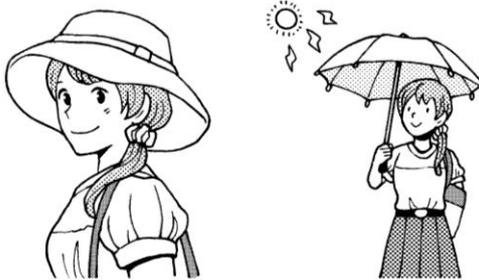
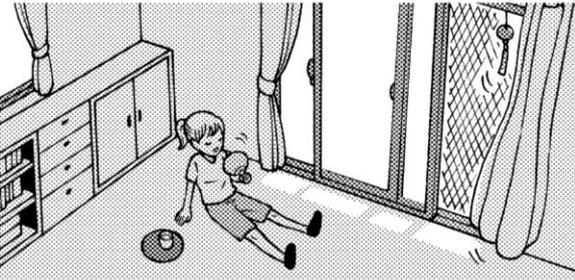


7月 保健だより

令和 7 年 7 月 1 日
金山中学校保健室

今年は昨年より早い梅雨入りとなり、不安定な天気や蒸し暑さから体調を崩しやすい時期が続いています。7月は気温が高くなることが予想されるので、熱中症に気を付けて毎日の体調管理を継続していきましょう。

熱中症の予防

<p>こまめに水分補給</p>  <p>熱中症予防のためには、喉が渇く前に水分補給を</p>	<p>帽子や日傘を活用</p>  <p>帽子や日傘を使って、日差しを防ぎます</p>
<p>炎天下を避ける</p>  <p>気温が高い日中は、屋外を避けて室内で</p>	<p>規則正しい生活を心がける</p>  <p>食事と睡眠をしっかりとり、体力低下を防ぎます</p>

熱中症は、気温や湿度が高い日、風が弱い日、日差しや照り返しが強い日や、梅雨の晴れ間など急に気温が上がったとき、体調不良や睡眠不足のときなどに起こりやすいと言われています。十分に注意して生活しましょう。

運動に関する指針（日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より）

区分	気温	暑さ指数	運動指針
ほぼ安全	24℃未満	21未満	必要に応じて水分・塩分を補給する
注意	24℃～28℃	21～25	積極的に水分・塩分を補給する
警戒	28℃～31℃	25～28	30分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する
嚴重警戒	31℃～35℃	28～31	10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する
危険	35℃以上	31以上	特別の場合以外は運動を中止する

水分補給のタイミング

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサインは、脱水が始まる前兆です。このサインが出る前に、こまめな水分補給を心がけましょう。いつもより水分をたくさんとった方がいいタイミングは、起床後、運動前・運動途中・運動後、入浴後等です。意識的に水分をとり、体調を崩さないように気をつけましょう。

汗をたくさんかいたときには、塩分の補給も必要です。



汗の働き

汗は上がり過ぎた体温を下げ、体温を一定に保つ働きがあります。人間の体は体温が高くなると汗をかき、汗の水分が蒸発するときに皮膚の熱をうばうことで体温が下がるしくみになっています。

下着の効果

暑い時期こそ、下着を着用しましょう。下着が汗を吸い取って湿気を外に逃がしてくれるので、衣服を一枚着ているときよりも快適に過ごすことができるといわれています。

体温調節、体の清潔のために、夏でも下着の着用は大切です。



河川や湖での事故を防ぐために

事前に天候の情報を確認する



天気よし!

〇〇市の天気			
7	16	15	18
☀	☀	☀	☀
0	0	0	10

一人で水辺へ行かない



水辺ではライフジャケットを着用する



周囲に看板があれば確認する



溺れたときは 浮いて待て



<溺れている人を見つけたら>

- ① その場から、背浮きになるように声をかける
- ② 119番に電話して、救急隊を呼ぶ
- ③ 空のペットボトルなどの浮くものを投げ入れる

▲ 泳いで助けに行くのは危険です