えがお

保健だより
保健室／大野中学校
令和７年６月２６日

熱中症を予防しよう！

蒸し暑い日が続いていますが、この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく大変心配な時です。

以前、保健委員長が放送してくれましたが、自分の命を守るため、運動をするときは次のことに気をつけましょう。

運動をするときは…（体育や部活など）

①ジャージを脱ぎ体操服で行うようにする
②マスクを外す
③屋外では帽子をかぶる（競技に支障がある場合は脱いでもよい）
④運動をする前にも必ず水分補給をする
⑤体調が悪いときは無理をせず休む

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？　WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

○次のことにも気をつけましょう！

朝晩は肌寒くても、昼間や運動時には暑くなり、1日の寒暖差が大きい時期です。上着の着脱で調節しましょう。

こまめな水分補給が大事です。のどが渇いていなくても、水分を取るように心がけましょう。

汗をかいたら、清潔なタオルでこまめにふき取りましょう。

6月でも晴れた日には、日差しがとても強くなります。帽子で直射日光をさけましょう。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

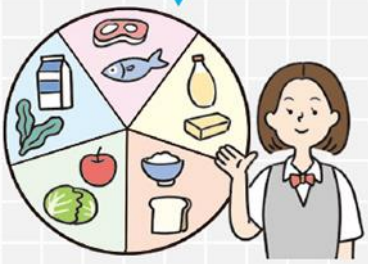
特に、梅雨などの季節の変り目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

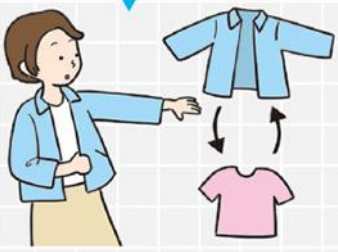
起床時に朝日を浴びる

朝食をとる

栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする

好きな音楽や香りなどでリラックスする

湯船に浸かって体を温める

＊保護者の方へ＊　～健康診断後の結果のお知らせについて～

健康診断で病気や異常の疑いがあった場合には、健康診断結果のお知らせ用紙（受診勧告書）を配付しています。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、お知らせ用紙に結果を記入してもらって、学校へご提出ください。なお、学校の健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。