



愛川東中学校
保健室
No. 5
2026.6.30

先週は天気が悪くじめじめしていましたね。梅雨の時期は、蒸し暑い日もあれば気温の低い日もあり、意識して体調を整えることが必要です。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急に暑くなり、本格的に熱中症予防をしていかなければなりません。夏を健康に過ごすためにも、「熱中症」の症状・対策・予防方法について確認しましょう！熱中症は暑さだけでなく、すいみん不足や水分・塩分不足が原因で起こることもあります。早寝・早起き・朝ご飯など、日頃から規則正しい生活を意識しましょう。

部活動では総体や大会が始まりました。暑さとの戦いもあるかもしれません。勝っても、負けても、自分が「やり切った!!」といえる大会になりますように！



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!!

ヨコがすごい!!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！



ヨコがすごい!!

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



今年度の健康診断が終わりました。健康診断は、病気の早期発見だけでなく、自分の体のことを知り、健康な生活を心がける機会にすることも目的としています。

すいみん時間、スマホやタブレットの使いかた、勉強や読書をするときの姿勢、歯のみがき方など改善が必要なところはありませんか？自分の生活を振り返り、見直してみましょう！

□すいみん時間は8時間以上とれて
いる

□朝ごはんを食べている

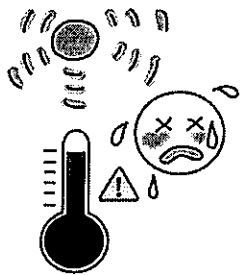
□朝、夜 歯みがきをしている

□運動をしている

□寝る前1時間はスマホなどの画面を
見ない

□教科書や本と目の距離を30cm以上
はな
離している

身長や体重は日常的に調べられる『自分の体のこと』ですね。保健室では、いつでも身長、体重がはかれるようになっています。休み時間を利用して静かに測定しましょう。

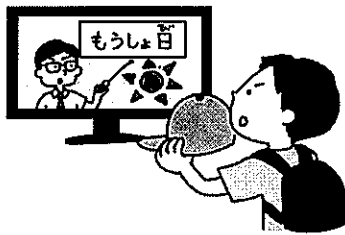


知っている？ WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。

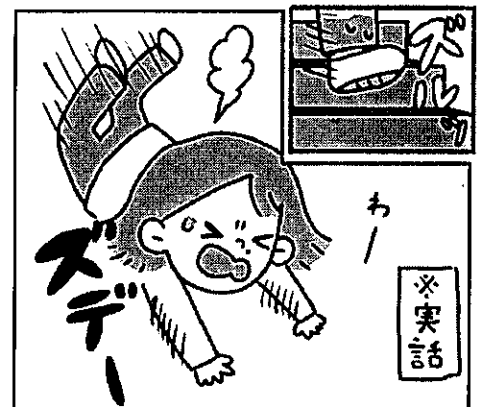


WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

「暑いもんね」



保健室前のグラウンドでWBGTの測定をしています。WBGTが31以上の場合には、昼休みの外遊び禁止のお知らせをします。屋内で過ごしていても、水分補給を忘れずに！

知っている？ 水分補給クイズ

Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%

Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？ でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP

