



伊勢崎市立あずま中学校 保健室  
令和7年7月1日(火)

あっという間に1学期最後の月になりました。夏休みまでに学校がある日は、あと13日です。期末テストも終わり、あとは夏休みを待つだけ！とワクワクしている人も多いかと思います。残りの1学期も元気に過ごせるように、ぜひ保健便りに書いてあることを意識してみてくださいね。

## 熱中症について

### 熱中症の原因は 3つの不足!?

#### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



#### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



#### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

連日気温が高く、テスト明けで睡眠不足や運動不足ぎみの人も多いと思うので、熱中症が心配です。

自分で少しでも体調が悪いと感じたら、先生や周りの人に伝えて、無理せず休むようにしましょう。また、周りに体調が悪い人がいないかお互い声をかけ合いましょう。

本校でも WBGT を測定し、外での活動が安全に行えるか判断しています。

**WBGT** ってなに?

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。

WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

### 熱中症の症状

#### 軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など

#### 重症



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

- ① エアコンが効いた室内など涼しい場所へ!
- ② 経口補水液などで水分補給!
- ③ 首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす!

自分で水が飲めない  
受け答えがおかしい  
場合は...

→救急車要請!!

119番



| 暑さ指数 (WBGT)        | 活動の目安             | 注意事項                         |
|--------------------|-------------------|------------------------------|
| 危険<br>(31以上)       | すべての活動で熱中症がおこる危険性 | 外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する         |
| 厳重警戒<br>(28以上31未満) |                   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意      |
| 警戒<br>(25以上28未満)   | 掃除などの活動でもおこる危険性   | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る    |
| 注意<br>(25未満)       | 激しい運動などでおこる危険性    | 危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も |

※日本生気象学会  
「日常生活における熱中症予防指針ver.4」(2022) 参照

## 水分補給について

1日に飲料で摂取すべき水分量は1.2Lとされています(食事等に含まれる水分を除く)。ただし、体が一度に吸収できる水分は200~250mLとコップ一杯ほど。そのため、こまめに水分補給をする必要があります。

また、汗には塩分(ナトリウム)が含まれているため、たくさん汗をかいた時に水だけを飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。たくさん汗をかいた後はスポーツドリンク等で塩分も一緒に補給するようにしましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

水分や塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜かないようにしましょう！

## 夏風邪について

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい  
食事をとる

夜はぐっすり寝る



## 受診のおすすめについて

先月から「治療のすすめ」を配付させていただいています。「治療のすすめ」をもらった人でまだ受診をしていない場合は、早めの受診をお願いします。病院に治療報告書を書いてもらったら、学校に提出してください。

