



南牧中学校保健室 令和7年6月20日発行

梅雨入りが発表されましたが、晴天が続き30度越えの気温が高い日が続いています。気温や湿度が急に高くなると、体がまだ慣れていないので、熱中症の危険性が高まります。この時期は『暑さ指数(WBGT)』を意識して、熱中症予防に取り組みましょう！

暑さ指数(WBGT)とは??

暑さ指数(WBGT)は、「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つの要素を取り入れて計算された、熱中症の危険度を示す数字です。気温とは別物です。

暑さ指数が『**28**』を超えると、熱中症になる人が増える傾向があります。暑い時期には天気予報などでも暑さ指数が報じられています。また、保健室前にも毎日の暑さ指数を掲示します。『28』を超えるような日は特に、水分補給や運動時の休憩時間確保、体調管理に気を付けて生活してください。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や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。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

引用:環境省熱中症予防情報サイト

こまめに水分補給



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
コップ一杯プラス

こまめに水分をとるため
水筒の準備をお願いします。

こんな症状が出た時は活動をやめて、応急手当を…!

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



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

☆応急手当☆

- ・先生を呼んで涼しい場所に移動する。
- ・首や脇の下、足の付け根を氷で冷やす。
- ・経口補水液を飲む。(保健室にあります)



覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

⚠ 準備運動を
する

⚠ プールサイドを
走らない



⚠ タオルの
貸し借りをしない

⚠ 飛び込まない

⚠ ふざけない

⚠ 無理をしない

【プールの約束 補足】 楽しい水泳学習にしてください(*^^*)

- 準備運動をする：冷たい水で足がつかないように、筋肉をしっかりほぐす。
- タオルの貸し借りをしない：タオルを介してうつる感染症や皮膚の症状があります。
- 飛び込まない、走らない：頭を打って重大な怪我に繋がります。

梅雨の季節 頭痛・不調と上手く付き合おう

梅雨の季節は、気温や天気・気圧の変化で自律神経が乱れて、頭痛やだるさなどで保健室に来室する人が増えます。この時期の不調と上手く付き合っていくためにできることをいくつか紹介します。

1. 自律神経を整えるために…基本の生活リズムをいつもより意識して整えよう！

【睡眠時間をしっかりとる、3食しっかり食べる、湯船につかって体をリラックスさせる】

2. 強い痛みになる前に鎮痛薬を飲もう！

痛みが強くなってからでは、薬が効かないことがあります。痛くなりそう、または痛くなり始めの時に服用するといいです。ただし、薬の飲みすぎにならないように、薬を飲む頻度が高い人は、病院で相談してくださいね。

3. 体の水分を循環させるために、しっかり水分を摂ろう！

血管の浮腫みが頭痛や不調に繋がります。水分をとって体の中を循環させましょう。

4. 冷やす or 温める

ズキンズキンと拍動性の頭痛の人は『冷やす』、グューっと締め付けられるような痛みの人は『温める』と少し楽になるかもしれません。



健康診断の結果をすべて返却しました

健康診断が終わり、結果を返却しました。受診の紙をもらった人は必ずお家の方に渡してください。

～保護者の方へ～

健康診断の結果をお返ししました。学校での健診はあくまでスクリーニング検査です。病院で正確に検査をし、治療の必要性の判断をお願いします。
成長期の大切な時期であり、健康面は学校生活に直接関わることで、受診へのご協力をお願いします。

