



2026.7.1
佐井寺中学校
保健室 No.6



すっかりしない梅雨空が続きますね。

1学期もあと3週間ほどとなりました。

夏休みに入るころには梅雨が明けているかもしれません。

梅雨が明けると本格的に夏を迎え、気温が一気に上昇し、熱中症になる人が急増します。今大切なのは暑さ慣れと熱中症対策を意識することです。特に、普段から運動する習慣がない人は、湯舟に浸かって汗をかく練習をしておきましょう。

熱中症は自分で防ぐことができます。

自分の生活習慣や体の様子を確認して、しっかり対策しましょう。



💧覚えておこう！ 熱中症の症状 💧

熱中症は、重症化すると命を落とす危険もあります。

まず、熱中症にならないように対策すること。

そして、熱中症になりかけている、軽い症状が出ているときに適切な手当てをすることが大切です。

このような症状がある場合には、すぐに涼しいところで休憩して、身体を冷やし、水分補給をしてください。

休んでも良くならない場合には、病院を受診しましょう。

**熱中症、
注意してー！**



こむら返り、筋肉痛
重症度Ⅰ

めまい、立ちくらみ
重症度Ⅰ



いつもよりも
たくさんの汗が出る
重症度Ⅰ

頭痛、吐き気
重症度Ⅱ



夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にしましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



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