

ほけんだより 7月

令和8年7月7日
大矢野中学校
保健室 杉本

7月を迎えましたが、まだ梅雨明けには至らず、湿度の高いジメジメとした日が続いています。気温がそれほど高なくても、湿度が高い日は体温調節が難しくなり、熱中症のリスクが急激に高まります。体がまだ暑さに慣れていないこの時期こそ、油断は大敵です。自分の体調の変化に目を配り、適切な対策を心がけましょう。今月のほけんだよりでは熱中症についてお伝えします。

夏こそ！！早寝・早起き・朝ご飯！

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は自分が思っている以上に疲れているかも？

そんなときは、いつもより早めに休むのがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます。

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく過ごしたりするために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

朝ご飯

熱中症予防にも最適！



WBGT（＝暑さ指数）を確認しよう！

「WBGT（＝暑さ指数）」という言葉聞いたことがありますか？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で確認するようにしましょう。環境省の公式LINEを登録しておくとも毎日お知らせが届くのでおすすめです。



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）

熱中症にならないために！
自分のできる対策をしっかりと



熱中症の症状って知っていますか？

熱中症とは、暑いときにめまいや吐き気、体のけいれん、意識障害などが起こる状態のことです。症状の進み方によって大きく4つにわけることができます。

(①よりも④のほうが重症)

①熱失神

暑さによって血圧が低下し、脳への血流が減ることによって、めまいや立ちくらみ、失神（一時的な意識障害）が起ります。

②熱けいれん

汗がたくさん出ているときに水分だけを補給していると、血液中の塩分濃度が下がって、手足などがピクピクとけいれんしたりします。

③熱疲労

汗がたくさん出すぎて脱水状態になり、頭痛やめまい、吐き気、脱力感、倦怠感などが起こります。

④熱射病

体温調節機能が働かなくなり、高温によって脳が異常をきたし、意識障害が起こります、内臓の障害を起こすこともあります。



※熱中症は屋外だけでなく、室内やプールでも起こります。注意しましょう！

熱中症の「重症度」に応じた応急処置！

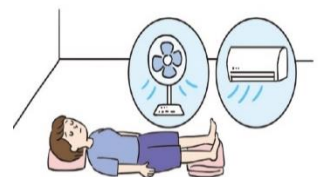
I度：軽症（熱失神・熱けいれん）

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



II度：中等症（熱疲労）

- ・安静、休息、冷却を直ちに実施する
- ・経口補水液を飲ませる
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルを当てて、風を送る



III度：重症（熱射病）

- ・反応の確認をして、意識が回復しない場合には、一刻も早く救急車を呼び、医療機関へ搬送する
- ・全身を冷やす

