

保健たより

令和7年 7月号①
柏崎市立第一中学校
保健室

熱中症、
注意して！



7月の保健目標

①熱中症に気を付けよう

梅雨の影響で、気温や湿度が高く“むしむし”した日々が長く続いています。今年も厳しい暑さと寝苦しさが続くそうです。体調管理を万全にして過ごす必要がありますね。また、体調が悪くなった時にいち早く対処できるように準備しておきましょう。

水泳授業の時も注意が必要！



6月23日から、水泳授業が開始されました。

水の中に入っている人も、見学をしている人も、熱中症に注意が必要です。授業を受けている人はもちろん、見学をしている人も、蒸し暑い室中での活動になりますので、水分補給と休息を心がけてください。

プールの中では、肌に水が触れていることで暑さを感じにくくなって、水分補給を忘れがちになります。授業が終わったら水分補給を忘れずに！

(水筒を持ってきていない人がまだいるようです。ご家庭でも水筒の準備をお願いいたします)



熱中症と服装の関係・・・

熱中症



あつ 暑くてじめじめした
ひ 日は特に注意

さゆう みず
イ木けいや水のみか
たりなかつたのかも...

めまい・立ちくらみ
こむらがり

さつう ばくけ
頭痛・吐き気

こうたいおん いしきしょうがい
高体温・意識障害
けいれん

暑い夏、熱中症を予防するため、服装を自分で選ぶ時のポイントを紹介します。

屋外では帽子、日傘、上着等で日射(紫外線・赤外線)を遮ることが効果的です。(色は明度の高いものが◎)室内では皮膚(特に手足)の露出を大きくすることがよいです。

屋内外問わず、いずれの場合も衣服内に風を通すことが重要です。そのため素材は通気性・吸汗速乾性に優れ、形はゆとりがあり開口部の開いたものが衣類内に風を通すことにつながります。・凹凸感のある肌触りの生地 of 服で汗のべたつきを防止したり、手ぬぐい、扇子、うちわ、冷却小物等を利用するとよいです。

ハンディファンの使用にご注意を！

暑さを和らげるために持ち運びに優れていて、外出先や移動中などどこでも涼しくしたいところにピンポイントで風を当てることができ、使う場所を選ばない“ハンディファン”。みなさんも持っている人が多いのではないのでしょうか？ ハンディファンを使うときの事故に注意し安全に、安心して効果的に使えるようにしましょう！

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



熱中症予防 5 か条



1.暑いとき、無理な運動は事故のもと



2.急な暑さに要注意



3.失われる水と塩分を取り戻そう



4.冷そう、からだの外から内から



5.体調不良は事故のもと