

保健だより 7月号



宮城県東松島高等学校
令和7年7月1日 No.3

7月の保健目標

暑さに負けない
体づくりをしよう



梅雨入りしたかと思えば急に気温が高くなったり、湿度が高くジメジメしたり……体が熱さに慣れていない時期なので、体調を崩す人が増えています。生徒昇降口と保健室前には「暑さ指数（WBGT）」を掲示しています。こまめな水分補給や早めの休養、暑さ対策をして熱中症を予防しましょう。

「スポーツフェスティバル」を楽しもう！

熱中症とけがの予防と対策

前日

- ☐ 夜更かしせず、しっかり睡眠をとる。
- ☐ 手と足の爪を短く切っておく。

当日

- ☐ 朝食と昼食は必ずとる！
- ☐ こまめに水分・塩分を補給する！
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない！
- ☐ 動きやすく、気温(暑さ)に適した涼しい服装をする。

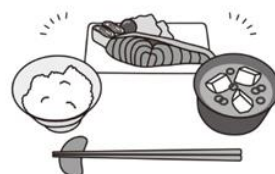
当日の持ち物
飲み物、昼食、
タオル、着替え など



ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。



運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。

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

熱中症の症状

- ・立ちくらみ
- ・めまい
- ・足がつる
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐 など

重症化すると・・・

けいれん、意識障害 など

※食堂の冷水機も活用して効果的に水分補給をしましょう！
マイボトルがあると便利です。

当日、体調が悪くなったときやけがをしたときには、無理をせず周りの先生や保健室に必ず知らせてください！！

★暑さ指数（WBGT）とは・・・？

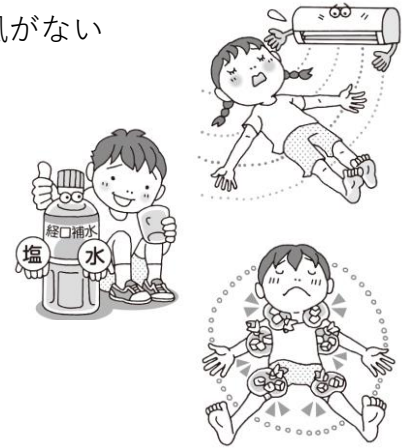
熱中症の危険度を判断する数値。「気温」「湿度」「日射・^{ふくしゃ}輻射など周辺の熱環境」の3つを取り入れた指標です。

★熱中症が起きやすい環境は・・・？

- ・ 気温、湿度が高い
- ・ 直射日光等、^{ふくしゃねつ}輻射熱が大きい
- ・ 風がない

★熱中症かなと思ったら・・・？

- ・ 涼しい場所で休む
- ・ 首、わきの下、足の付け根を冷やす
- ・ 経口補水液などで水分、塩分を補給する



★1日に飲料で摂取すべき水分量は・・・？

1.2 リットル

ただし、たくさん汗をかいたときには、それに見合った水分・塩分をとる必要があります。また、水分・塩分は食事からもとる必要があります。

熱中症の予防には、毎日の生活がカギ！！

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症を
予防する
生活習慣