

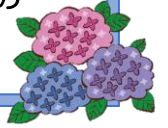
保健だより 6月号



宮城県東松島高等学校
令和8年6月15日 No.3

6月の保健目標

熱中症を理解し、予防のための
行動に努めよう！



だんだんと気温の高い日が増えてきました。6月は梅雨の時期でもあり、雨の日が続くと湿度が高くなります。湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、体の中に熱がこもりやすくなるため、熱中症になる危険が高まります。

熱中症は、真夏だけでなく、暑さに体が慣れていないこの時期にも起こりやすいので注意が必要です。今のうちから熱中症について正しく知り、早めに対策を始めましょう。

熱中症について知ろう！



《熱中症とは…》

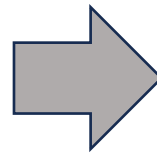
熱中症は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。

《症状》

- めまい
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
(足がつる)



症状が進むと…



- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



《原因》

- 体 寝不足
- 体 朝食欠食
- 体 下痢や発熱等の体調不良
- 行動 激しい運動
- 行動 慣れない運動
- 行動 長時間の運動 等
- 環境 気温・湿度が高い
- 環境 急に暑くなった
- 環境 風がない or 弱い 等



《予防方法》

- 体 のどが渇く前に水分をとる
→がぶ飲みではなく、こまめに！
- 体 水分だけではなく、塩分やミネラル、糖分量も一緒に補給する
- 行動 運動時は30分に1回は休憩をとる
- 行動 吸水・速乾性の良い服&帽子の着用
- 行動 体調が悪いときは無理せず休む
- 環境 エアコンや扇風機を使用する
- 環境 日陰を利用し、直射日光を避ける
- 環境 WBGT(暑さ指数)を確認して行動をする



スポーツフェスティバルを楽しもう！

6月26日（金）はスポーツフェスティバルです。熱中症やケガに気を付けて、楽しみましょう！

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。

〈前日〉

- いつもより早めに就寝する
（夜更かしをしない！）
- 手と足の爪を短く切っておく



〈当日〉

- 朝食・昼食を必ずとる
- 準備運動をしっかりと行う
- こまめに水分・塩分を補給する
- 動きやすく、当日の気温に適した服装をする



◎当日の持ち物

飲み物、昼食、タオル、着替え など

食堂の冷水機を活用して効果的に水分補給をしよう！
マイボトルがあると便利だよ！



☺ 具合が悪いときやケガをしたときは無理をせず、近くにいる先生や保健室に必ず知らせてください ☺

内科健診・歯科健診を受けていない生徒へ

今年度、欠席などで内科健診・歯科健診を受診していない生徒は、下記日程で医療機関を受診してください。「健診のお知らせ」をSAを通じて該当生徒に配付しますので、詳細はそちらを確認してください。

〈内科健診〉 ※ I・II部の生徒のみ

・期間：6月8日（月）～6月25日（木）

〈歯科健診〉

・期間：6月1日（月）～6月30日（火）

*受診の際は、事前に受診する日時をSA又は保健室へ必ず知らせてください。

*健康診断後、校医に記入していただいた受診報告書をSA又は保健室へ提出してください。

*受診のために授業を欠席する場合は、公認欠席扱いとなります。（受診報告書を提出した生徒のみ）

6月のSC（スクールカウンセラー）、SSW（スクールソーシャルワーカー）来校日

●SC・・・6月5日（金）、6月12日（金）、6月19日（金）、6月25日（木）

●SSW・・・6月1日（月）、6月23日（火）

*時間の確認や予約の相談等は保健室までお願いします。

