



小松高校 保健室
NO.4
2025年6月27日

急に暑くなり、からだ暑さに慣れずに不調になったり、エアコンの風にあたって冷えて不調になったりして保健室に来る人が増えています。期末考査が終わったら校内レガッタが開催されます。暑さに体を慣らして熱中症になりにくい体の準備をして、校内レガッタに備えましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



夜12時までは眠れるように、時間の使い方を工夫しよう。

水筒を持参して、授業が終わったら一口飲む習慣をつけておこう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



体温調節ができるように、運動やお風呂などで汗をかく、さらさら汗がでる体になろう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

WBGT チェックをお願いします

WBGT は、気温・湿度・輻射熱の3つを考慮した熱中症予防が目的の指数です。温度（℃）で表されますが、気温とは異なります。

- 21℃未満・・・ **ほぼ安全**（適宜、水分補給）
- 21～25℃・・・ **注意**（積極的に水分補給）
- 25～28℃・・・ **警戒**（積極的に水分補給+30分おきに休息）
- 28～31℃**・・・ **嚴重警戒**（激しい運動は中止）
- 31℃以上**・・・ **危険**（運動は原則中止）



6月から生徒玄関を入ったところに「熱中症予報」の掲示を設置しました。午前と午後に WBGT を計測して、値と危険度レベルを表示してあります。校内で活動するとき（部活動など）の参考にしてください。

7月8日(予備日9日) 校内レガッタに向けて

○校内レガッタが開催される前川は、日陰がなく自然豊かな場所のため、

熱中症対策かつ防虫対策の準備をお願いします。

○校内レガッタ当日の準備として、

・前日は早めに寝て、しっかり睡眠をとり、朝食を食べてくること。

・水やお茶、スポーツドリンク等を1リットル以上、必ず持ってくること。

その他、あるとよいものは、

・塩飴や塩タブレット

・帽子や日傘、大きめのタオル（日よけ用）

・日焼け止めクリーム、虫よけスプレー

・冷やせるグッズ（うちわ、凍らせたペットボトルやタオル、保冷剤、ハンディファン 等）

○当日の朝、体調のセルフチェックを行い、体調が悪い場合は無理しないこと。

（救護テントはありますが、冷房はないので暑いです。学校も遠いので、すぐに戻れません）



4月から行ってきた健康診断が終了しました。なにか所見がみられた皆さんには、受診のお知らせが届いていると思います。学校の健康診断はスクリーニングなので、本当に病気があるかは専門医に診ていただかないとわかりません。お知らせをもらった人は、できるだけ早く受診し、必要なら治療をお願いします。忙しくて時間が作れなくて・・・という人は、遅くとも夏休みのうちに受診し、夏休み明けには結果をお知らせください。