

保健だより











令和8年5月11日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 山内花菜

🌸いよいよ体育祭！熱中症対策をみんなでしていきましょう！

校庭から聞こえてくる、体育祭練習に励む皆さんの楽しそうな声に毎日元気をもらっています♪
いい天気だと、体を動かすのもとても気持ちいいですね。これからはどんどん気温も上がってくるので、みんなで熱中症対策をして、元気に体育祭本番を迎えることができるようにしましょう！

○熱中症の症状

名称	症状		
熱けいれん 熱失神	手足のけいれん、 筋肉痛 	めまい 	大量の汗、 顔が青白い 
熱疲労	全身のだるさ 	おう吐、 吐き気 	頭痛 
熱射病	高体温 	意識障害 	

○熱中症対策のポイント

- ①こまめな水分・塩分補給 💧
 - ・運動をする前にも水分補給をする！
 - ・運動中は 20～30分に1回は水分補給！
 - ➡のどが渇いたと感じる前に行うのが大切！
 - ※ジュースでは水分補給になりません！
- ②暑さになれる
 - ・冷房を利かせすぎない
 - ・最初は軽めの運動から始め、気温に慣れたら少しずつ運動量を増やそう！
- ③無理をしない✖
 - ・気温と湿度が高い日、風がない日に注意！
 - ・朝から体調が悪い日も、要注意！
 - ➡無理をせず、こまめに休憩をしましょう。

○熱中症の手当ての3原則

- ①休息
 - ➡日陰で風通しの良い涼しい場所で安静にさせ、衣服をゆるめる。
- ②冷却
 - ➡氷などで身体を冷やす。特に、太い血管のある首、脇、太ももの付け根に当てると効果的！◎
- ③水分補給 💧
 - ➡スポーツドリンクなど、塩分を含む水分をとる。