



宮城県小牛田農林高等学校

令和8年7月1日

保健室

年々暑くなる時期が早まり、期間も長くなっています。「急に暑くなるので、体がついていかない！」そう感じている人が多いのではないのでしょうか。この時期は、**身体が暑さに慣れていないため、真夏のような気温でない場合でも熱中症になる危険性があります。**今週末は楽しみにしている体育祭です。元気に参加できるよう睡眠や食事、運動など基本的な生活習慣を整えていきましょう。

熱中症にならないために

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

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とかけなくなって、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。



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。



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

覚えておこう 脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

◎こまめな水分・塩分補給

休み時間のたびに水分を少しずつとりましょう。汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに！

◎軽装や帽子をかぶるなど服装に気をつける

セーターの着用いつまで続けますか？セーターを脱ぎ、涼しい夏服にして、衣服でも体温を調節しましょう。

◎体調の悪い日は無理をしない

寝不足・風邪気味等は無理をすると熱中症リスクが高まります。

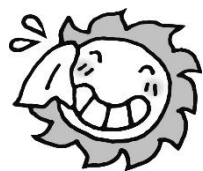
◎日ごろから軽い運動により暑さに慣れておく

暑さに備えて、無理のない範囲で適度に運動を行っているといいでしょう。

◎食事をしっかりとる

「水を飲めば大丈夫！」ではありません。食欲がないなど思っても1日のはじまりとなる朝食は抜かないようにしましょう。（実際に、保健室で体調不良者に話を聞くと、「水は飲みました。」と言う人が結構います。）





【体育祭 7/2・7/3 に向けての準備】

思い出に残るいい体育祭にするためには**体調が第一**です。

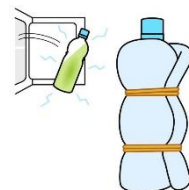


①重くても水分は多めに持参！(500 ml×2 本以上)

お茶だけでなく、スポーツドリンクも！

水分を学校の自販機だけに頼らない！！

のどが乾く前に水分補給をするのがポイント。のどが渴いていなくてもこまめに水分をとるよう心がけましょう。自販機は売り切れになる可能性があります。事前に準備を。



②暑さに対応できるように準備してきましょう！

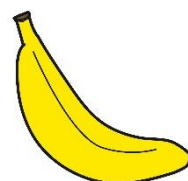
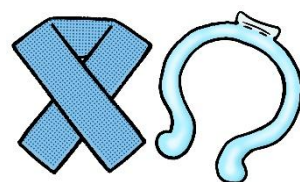
直射日光は、浴びるだけで、かなりの体力の消耗につながります。

各自帽子やタオルの準備を。熱くなった体を冷やすために、

凍らせたペットボトル等を持参してください。

*注意：ペットボトルを凍らせる際の内容量は、膨張率分 50 ml を減らしてください。

また炭酸飲料のペットボトルは絶対に冷凍しないでください。破裂の恐れがあります。



③勝ちにこだわるなら、早寝・早起き・朝ご飯！

寝不足・朝食抜きでの登校はやめましょう！！

睡眠時間が少ないと、体の冷却機能がうまく働かず熱中症になりやすくなります。睡眠時間の理想は8時間以上です。前日は特にしっかり睡眠をとりましょう。昨年度、体調不良を訴えた生徒の多くは「朝食抜き」の人でした。「普段から朝ごはんは食べていません！」と言っていましたが、体育祭の日もそれで本当に大丈夫でしょうか？よく考えて体調を整えてください。

④体調確認 OK？

体育祭に向けて体調を整えておきましょう。爪を短く切っておくこと

も忘れずに。けがの防止のために長袖・長ズボンを持参しておくといでしょう。

また綱引きで軍手を使用したい人は、各自持参してください。



⑤緊急時に備え、保護者の連絡先を確認しておきましょう。

⑥農林生なら自分の体調は自分で管理！

自分の体は自分で守る！ 高校生としての自覚をもって、早め早めに

熱中症や体調不良を回避する行動をとってください。

また、「大丈夫？」「水分はとってる？」などと声を掛け合い
仲間の様子や体調を気遣うことができるとステキですね。

みんなで声かけをすれば熱中症は防げます！！

