

ほけんだより

令和8年6月30日
新潟市立白根北中学校
保健室

今年の夏も暑くなるという予報が出ていて、熱中症が心配されています。学校では、今日おたよりを配ったように、熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）などを確認しながら安全に過ごせるように対応していきます。服装や、持参してよいものについて、おうちの方と一緒に確認してください。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなる場合があります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



裏面へ

「どんな生活習慣を見直すとよいか」を裏面の「熱中症予防 10 箇条」に掲載しました。寝る時間・朝食・暑さに慣らすことなど、過ごし方を自分で意識することで、予防に努めましょう!

<熱中症予防10箇条>

令和8年7月～

1. のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給する（特に運動の前・途中・後）。
2. 朝食は必ず食べる。
（朝食は、1日の水分・塩分の土台になる。食べないと、熱中症になりやすい。）
3. 決まった時間に寝て、起きる。少なくとも6時間は寝るようにし、疲れをとる。
4. 水筒の中身は水・お茶を中心に。
スポーツドリンクも持ってきてよいが、砂糖を多く含み、むし歯になるリスクもある。
激しい運動時や汗を大量にかく場合などにし、直後に水かお茶も一口飲むとよい。
5. 暑さに慣れるため、汗をかく強度の運動を、少しずつ行う。
6. 気温に応じて薄着になる。半袖短パンが基本。屋外では帽子の着用をすすめる。
7. 自分の体調に気を配り、不調なときは、早めに先生に伝える。
8. 生徒同士で水分補給の声を掛けたり、体調不良の場合には先生に報告したりする。
9. マスクは、運動時や登下校時には、熱を逃がすために、できるだけ外す。
10. 汗拭き用のタオルや、着替えを持ち、体を清潔にする。

< 9月30日まで（予定） >

- ① 半袖短パンの体育着で登校して過ごして良い（自転車は長袖可）
- ② ペットボトルは、水筒の補充用として持参してよい。
 - ・中身は、水筒と同じく、水・お茶・スポーツドリンク。
 - ・取り違え防止のため、①記名し、かばんに入れておく。
- ②飲むときは、水筒に詰め替える（ペットボトルから直接飲まない）。

