

ほけんだより

令和8年5月22日
科学技術高校 保健室

体育祭を元気に楽しもう！ 熱中症に注意！



こんにちは。教育実習で保健室に来ている養護教諭実習生の鈴木あいです。保健室だけでなく校内も巡回するので見かけたらぜひ声をかけてください♪3週間よろしくお願いします。さて、今週末は待ちに待った体育祭です。気温差が激しいこの時期ですが、暑さの中で活動する機会が増えてきたと思います。今回は、みなさんが元気に体育祭を迎えられるよう、熱中症予防についてお伝えします。

1 熱中症とは？

熱中症とは、暑さによって体の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節がうまくできなくなった状態のことです。

特に体育祭の時期は…

- ✓ 気温が高い
- ✓ 長時間外にいる
- ✓ 運動量が増える

ことで、
熱中症のリスクが
高くなります。



⚠ 「まだ大丈夫！」と想着いても、急に体調が悪くなることもあるので注意しましょう。

2 どんな症状がある？

こんな症状があったら熱中症のサインかも！

軽い症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・足がつる
- ・大量の汗



少し危険な症状

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・だるさ
- ・集中できない



危険な症状

- ・呼びかけに反応しない
- ・まっすぐ歩けない
- ・意識がぼんやりする



➡ 無理せず、すぐに先生や周りの人に知らせよう！

3 予防のポイントは？

① のどが渇く前に水分補給！



水だけでなく、汗をたくさんかいた時は塩分補給も大切！

② 朝ごはんを食べる！



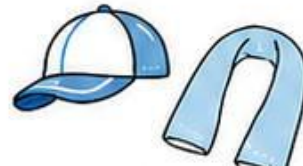
朝食を抜くと、熱中症になりやすくなります。

③ しっかり睡眠！



寝不足は体温調節がうまくできなくなる原因に。

④ 帽子・タオルを活用！



直射日光を避けるだけでもかなり違う！

⑤ 無理をしない！



「ちょっと変かも」と思ったら休憩！

4 体育祭1週間前はどんな生活をしたらいい？

体育祭当日に元気に動けるように、1週間前から体調を整えよう！

✓ 早寝・早起きを意識



毎日しっかり睡眠をとろう。

✓ 3食きちんと食べる



特に朝ごはんは大事！

✓ 水分をこまめにとる習慣をつける



普段から飲むことが予防につながる！

✓ 爪は短く整えよう



競技中のけが防止！自分も友だちも安全に！

✓ 体調が悪い時は無理しない



「頑張りすぎない」ことも大切！

健康診断 結果についてのお知らせ

定期健診の結果について、異常があった人には連絡しています。連絡のない人は異常なしです。

