保健だより 7月

令和７年７月１日
和歌山市立明和中学校

暑い日が続きますね。こんな時こそ、「早寝早起き朝ごはん」が大切です。暑いと、体力が消耗されますので、休養が必要です。規則正しい生活を心がけ、疲れをためないようにしましょう。

(HP へ)

熱中症に注意しよう

【軽症】＝ 経過観察

□ 意識ははっきりしている
□ めまい・立ちくらみがある
□ 筋肉痛・こむら返りがある
□ 大量の発汗がある　□ なまあくび

【応急手当】
涼しい場所へ移動・服をゆるめる・
足をあげて寝かせる・水分＆塩分補給

良くならなければ
医療機関を受診

【中等症】＝ 医療機関受診

□ 意識が何となくおかしい
□ 吐き気がある or 吐く
□ 頭ががんがんする（＝頭痛）
□ 体がだるい（＝けんたいかん）

【軽度の応急手当】に加えて
すみやかに医療機関を受診する

【重症】＝ 救急要請

□ 意識がない
□ 呼びかけに対して返事がおかしい
□ 体がひきつる（=けいれん）
□ まっすぐ歩けない or 走れない
□ 体が熱い

救急車を呼び、積極的に全身冷却

・・熱中症になりやすい要因・・

体	行動	環境
□ 寝不足	□ 激しい運動	□ 気温・湿度が高い
□ 朝ごはんぬき	□ 慣れない運動	□ 急に暑くなった
□ 下痢や発熱等の体調不良 等	□ 長時間の運動 等	□ 風がない or 弱い 等
規則正しい生活習慣	運動量の調整・水分＆塩分補給	暑さ指数（WBGT）の把握

＼熱中症は予防できる／

熱中症の予防方法「体・行動」

□ のどがかわく前に水分をとる
　→がぶ飲みではなく、こまめに！
□ 水分だけではなく、塩分やミネラル、
　糖分も一緒に補給する

□ 運動時は30分に１回は休憩する
□ 吸水・通気性の良い服＆帽子の着用
□ すぐに利用できる休憩場所の確保
□ 体調が悪いときは無理せず休む

こまめに
水分補給を

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
	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
重度	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。

お知らせ
７月１４日（月）３年生性教育特設授業
生命の誕生～思春期のみなさんへ～
講師　助産師　思春期保健相談士
性教育認定講師　浜野　優子　先生

答え・・・右から３番目の飛び込み台の数字／右奥のコースロープ巻取器の向き／プールサイドの右から２番目の男子／一番左の女子の後ろ髪／手前左の男子の髪型／手前中央の男子のジャージの襟／手前で浮いている男子の口

7つのちがいをさがそう