



いよいよ夏本番。登下校中少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と、汗をかいたらタオルなどできちんと拭き、清潔にしておくことも大切です。

また、エアコンの効いた教室にいると肌寒く感じる場合があります。その時は薄手のカーディガンなどあるといいですね。

今年の夏も体調管理をして元気に乗りきりましょう。



感染症対策にも
注意こまめに
換気しましょう。

登校したら WBGT チェックをしましょう。

熱中症リスクが高い日が続きますが、一般に「午前10時～午後3時は特に暑くなりやすいので注意が必要です」しかし気温だけではなく湿度も関係しますので「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGT は、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で気温とは異なりますが、28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。

保健室前の掲示版に熱中症アラームを毎日掲示しておきますので各自確認して学校での生活に役立ててください。

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きから、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

学校に熱中症対策として水筒を持参してくる生徒もいますが、食事の中にも水分が多く含まれます。夏は食欲が落ちますが、しっかりと朝食を取って登校しましょう。

水だけじゃ危ない??



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分 (ナトリウム) が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



令和7年7月4日 (金) いわき翠の杜高等学校保健室発行

教育相談係より

① 7月のスクールカウンセラー来校日

2日（水）、9日（水）

※スクールソーシャルワーカーに相談したい人は教育相談係まで

② あすびの杜がはじまります！



12:10~12:40	昼休み	フリースペース
12:45~13:15	3校時前半	予約制①
13:20~13:50	3校時後半~4校時前半	予約制②
13:55~14:25	4校時後半	予約制③

詳細は校内のチラシや配付物をご覧ください。

連日の猛暑で朝食欲のない人もいますが、朝食は元気に学校生活を送るうえでとても大切です。でもどうしても朝御飯が食べられないときは軽めのデザートでもいいと思います。前日に作っておくととても便利です。