

令和8年7月17日
練馬区立南が丘中学校
養護教諭 上遠野郁恵

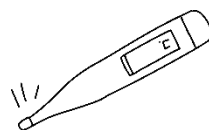
あっという間の1学期が終わり、いよいよ明日から夏休みです。楽しい夏休みですが、生活習慣が乱れがちになります。生活習慣の乱れは熱中症リスクも高まります。しっかり睡眠はとり、3食食べましょう。2学期に元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

夏休みの部活動、安全に行おう

① 登校時は健康観察を行いましょう。

少しでも体調不良を感じた場合は、部活はお休みしてください。

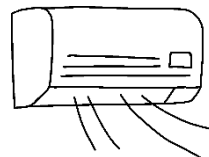
下痢、かぜ気味、寝不足、欠食時は、熱中症になりやすいので部活は参加できません。普段の体調管理から部活の練習が始まっています。生活習慣を整えましょう。



② 運動部の活動中は、調理室を休憩室として開放します。

調理室は、常にクーラーをつけて冷やしておきます。

各部活で休憩時に使用できます。こまめに休憩、水分補給をして熱中症を予防しましょう。



③ スポーツドリンク等の飲み物や塩分タブレットを、十分用意しましょう！

活動30分前までに、250～500mLの水分を補給しておきましょう。飲水してから体内に水分が吸収されるまで30分かかると言われています。活動中は、こまめに水分（スポーツドリンクが望ましい）をとりましょう。汗で失った分の水分と塩分を補給する必要があります。

塩分タブレットの持参は可です。ごみの取り扱い方、食べるタイミングは顧問の先生の指示をよく聞いてください。

④ 活動中に具合が悪くなったら、すぐに顧問の先生に伝えましょう！

活動中に体調が悪くなったら、すぐに顧問の先生に報告しましょう。早めの処置で重症化を防げます。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



数字で見る



熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

保護者の皆様へ

いつも学校保健にご理解ご協力をいただきありがとうございます。本日健康診断の結果を配布しました。ご確認のほどよろしくお願いいたします。

○結果一覧について

- （１）健康診断後の治療結果は記載していません。
- （２）視力を矯正している生徒は、矯正視力のみ測定しています。
- （３）聴力検査は１，３年生が対象の検査です。
- （４）斜線は異常なしです。

○お願い

- （１）記載内容に間違い等がありましたら、お手数ですが養護教諭までご連絡ください。
- （２）治療や検査が必要な生徒には「受診のお知らせ」を渡しています。夏休みを利用して受診をしていただきますようお願いします。