

静高保健だより

令和8年9月号



9月の予定

29日(火) 体育大会

30日(水) 予備日

9月最大の行事と言えば「体育大会」！体育の授業でも、体育大会の練習が始まります。昨年度の9月を思い返すと、練習中の怪我や体調不良による保健室利用が多くありました。

特にリレー練習では、声援を受けて張り切った結果、いつもよりも速く走ることができる反面、怪我や体調不良で次の授業に出られなくなってしまった人もちらほら…。

さらに3年生は、自分が思っている以上に運動不足や睡眠不足になっているかもしれません。久しぶりの全力疾走には十分注意してもらえたらと思います。

まだまだ暑い9月。体育大会の練習だけでなく、日常的に熱中症対策が必要です。今月は、保健厚生委員会から「熱中症の予防と対応」に関する情報提供です！健康・安全という視点も忘れず、楽しく充実した行事になりますように…☆彡

張り切り過ぎが心配です…



9月も熱中症に注意

暑さのピークを過ぎても、9月は熱中症が起こりやすい時期です！

《なぜ9月も危険なの？》

- 残暑が続く日がある
気温が30℃を超える日もあり、体への負担が大きくなります。
- 暑さへの油断
「もう涼しい」と思い、水分補給や休憩がおろそかになりやすくなります。
- 学校行事・部活動が増える
体育祭練習や球技大会、部活動などで屋外や体育館で活動する時間が長くなります。
- 夏休み明けで生活リズムが乱れやすい
睡眠不足や朝食抜きは熱中症のリスクを高めます。

熱中症は気温だけでなく、湿度や体調、水分不足でも起こります。
今日からできる予防を確認しましょう！



熱中症予防のポイント

熱中症を予防するために以下のことを心がけましょう

○ こまめに水分補給

- * のどが渇く前に飲む
- * 汗をたくさんかいたらスポーツドリンクなども活用

○ 暑さを避ける

- * 日陰で休憩する
- * 帽子をかぶる
- * 風通しのよい服を選ぶ

○ 生活リズムを整える

- * 朝ごはんを食べる
- * 十分な睡眠をとる
- * 体調が悪い日は無理をしない

無理せず休むことが熱中症予防につながります。



もし熱中症かなと思ったら

《こんな症状は要注意！》

- * めまい
- * 立ちくらみ
- * 頭痛
- * 吐き気
- * 足がつる
- * 大量の汗
- * ぼーっとする

《すぐにやること》

- 涼しい場所へ移動する
- 水分・塩分を補給する
- 首・脇・足の付け根を冷やす

《危険な時》

次のような症状がある場合は重症の熱中症が疑われます。
ためらわず119番通報をしましょう。

- * 意識がもうろうとしている、受け答えがおかしい
- * 呼びかけても反応がない
- * 自分で水分を飲めない
- * けいれんを起こしている
- * 体を冷やしても症状が改善しない

