



令和8年7月10日
大阪市立豊崎中学校
保健室

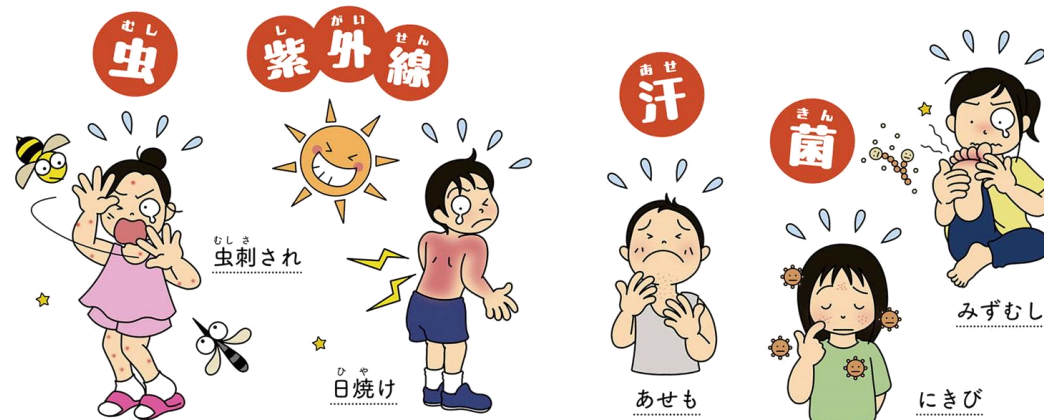
もうすぐ夏休み!部活に塾、旅行など、すでに予定がいっぱい詰まっている人も多いのではない
でしょうか。毎日忙しくしている人は大丈夫だと思いますが、何も予定がないという人は要注意!
生活リズムが崩れないように、毎日「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。

また、学校の健康診断で受診をすすめられている人で、
まだ通院の予定のない人は、夏休み中に医療機関へ行っ
て、みてもらいましょう。

健康に気を付けて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



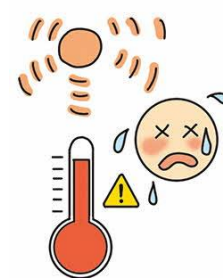
夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に!



知っている? WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉聞いた
ことがありますか? WBGT は、熱中症を予
防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、
WBGT は、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周
りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGT が 28 (厳重警戒) を
超えると、熱中症になる人が
急に増えるとされています。
暑い時季は、「今日の WBGT は、
いくつかな?」と、テレビの
ニュースや天気予報などで確
認するようにしましょう。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典: (公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、
起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など

★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

朝ご飯 熱中症予防にも
最適!



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

