

# ほけんだより 7月

大阪市立大和川中学校 保健室  
令和8(2026)年7月3日発行

梅雨空と晴れ間が交互にきて蒸し暑い毎日が続く、初夏を感じます。体育の授業では水泳も始まりました。水の中にも熱中症になる可能性があります。熱中症にならないために、しっかりと睡眠をとり、朝食を食べてくることを習慣化しましょう。一番大切なのは、こまめに水分補給をすることです。

## 熱中症を防ごう！〇×クイズ！

熱中症の対策では、水分補給がとても大切です。では、その水分補給には、どんなポイントがあるでしょうか。改めて知りたいところを〇×クイズにしたので、〇か×かを考えながら読んでください。

### Q朝食は熱中症に関係ない？

体調不良の人や寝不足の人、そして朝食を食べていない人は熱中症になりやすいです。食事にはたくさんの水分が含まれています。朝食をしっかり食べることで、午前中の活動時に熱中症になるのを防ぎます。



正解は・・・「×関係ある」

### Q水分補給はスポーツドリンクを飲めばいいよね？

スポーツドリンクは、大量に汗をかいた後などの効率のいい水分補給に適していますが、糖分が多く含まれています。そのため、平常時に飲むと、糖分のとりすぎになる可能性があります。普段は、水やお茶を飲みましょう。



正解は・・・「×要注意」

### Q水は1回にたくさん飲んでおけばいい？

のどが渇いてくると、ごくごく水を飲みたくなりますが、それは体がカラカラに乾燥しているからです。水分補給はこまめにするのが大切です。1回量は、200ml までにしましょう。



正解は・・・「×少しずつ、何回かに分けて飲む」

### Q水分は運動後にとるといい？

何もしていない状態でも水分を排出しています。排泄時や呼吸時にも水分は排出されます。そのため、こまめな水分補給が必要です。運動中だけでなく、運動前も水分補給しましょう。



正解は・・・「×こまめに、運動前も飲んでおくこと」

## 熱中症の応急処置は「FIRE」!

### F Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。  
(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く病院へ)



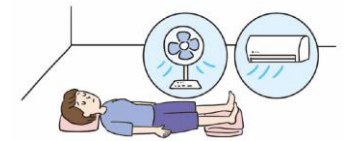
### I Icing

身体の冷却  
着ている服をゆるめる、手足を冷やす、頬を冷やす。  
うちわや扇風機で風を送る など。



### R Rest

運動の休止・涼しい場所で休養  
運動や作業を止め、涼しい場所で休ませる。  
(可能であれば、冷房の効いた部屋で休ませる。)



### E Emergency

「緊急事態」の認識・119 番通報  
救急車の手配、意識状態、体温チェック、現場の状況、  
気温・運動の強度や時間などを救急隊に説明する。



## 水泳授業が始まりました！～安全面・衛生面に注意しよう～

水泳は、心肺機能を高める全身運動ですが、水圧や水温・気温の温度差などの影響を受けながら行う運動なので、予期せぬ影響を身体に及ぼすことがあります。万全の体調で臨めるよう、健康管理をしっかりしていきましょう。

<p><b>健康観察をしっかりと！</b> 自分の健康を確認する。 体調が悪くなったら、すぐに近くの先生に伝える。</p>	<p><b>朝食・給食はしっかりと！</b> 水泳は多くのエネルギーを必要とするため、朝食・給食はしっかりと食べる。</p>	<p><b>睡眠を十分に！</b> 体力を使うため、前日と当日はしっかりと寝ましょう。夜更かしはNG!</p>
<p><b>爪は短く！けが防止！</b> 長く伸びた爪は、他の人にけがをさせてしまう可能性があります。</p>	<p><b>身体を清潔に！</b> プールの前後はしっかりとシャワーしましょう。特に肌の弱い人は、念入りにしましょう。</p>	<p><b>準備体操はしっかりと！</b> 水の中で足をつるとパニックになり、おぼれてしまう危険性があります。</p>