

保健通信 (球技大会に向けて)



益田翔陽高等学校 保健室

令和8年7月6日

梅雨になり、気温や湿度の高い日が続いています。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が優れないなど、心身共に疲労が蓄積している人もいるかもしれません。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。体調が悪い時や、暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。

熱中症対策を行い、安全面に気をつけて思い出に残る球技大会にしましょう。



熱中症に注意!

熱中症の予防方法

- ☐ のどが渇く前に水分をとる
→がぶ飲みではなく、こまめに!
- ☐ 水分だけではなく、塩分やミネラル、糖分も一緒に補給する



- ☐ 運動時は30分に1回は休憩する
- ☐ 吸水・通気性の良い服&帽子的着用
- ☐ すぐに利用できる休憩場所の確保
- ☐ 体調が悪いときは無理せず休む

★気分が悪い場合には、無理をせず涼しい場所で休養しましょう。

改善しなければ

頭痛、吐き気、めまい、倦怠感、気分不良等の症状がある場合 ➡

医療機関へ受診

必ず教員へ申し出てください。(周りの人へ言う)

★水分&塩分補給、涼しい場所へ行き、足を挙げて寝かせる。

★大きな血管のある場所を冷やす。



球技大会の準備

熱中症の予防

- ☐ 水筒、ペットボトル (水分補給のために多めに準備)
- ☐ タオル ☐ 着替え
- ☐ 体調面の準備
今日から → 生活習慣を整える (睡眠、食事)
前日は... → 夜更かしをせず、睡眠をしっかりとする
当日の朝は → 朝食を必ず摂る

朝食抜きは、集中力や運動能力の低下だけでなく、熱中症の原因にもなりますので注意してください。

けがの予防

- ☐ 手や足の爪を切っておく
- ☐ 準備運動をしっかりと行う
- ☐ サイズの合った靴を履く
- ☐ ※必要な人は、各自でテーピング等の準備をする
- ★学校ではテーピングを出しません



～ 7月スクールカウンセラー来校日～

＊7月 8日 (水) 午後

＊7月 13日 (月) 午前

スクールカウンセラー：高橋 絵里 先生
相談希望は保健室までお知らせください。

今月の保健通信担当：井原



～熱中症やけがに気をつけて
球技大会に臨みましょう～

