



## 熱中症に気をつけて!!

「熱中症は夏になるものでしょう?」と思われがちですが、梅雨前の5月ごろから救急車で運ばれる人がでてきます。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

体育大会の練習で、体を動かすことも多くなります。毎日必ず水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 熱中症を引き起こす3要素

#### ①環境

- ・急に暑くなった
- ・日差しが強い
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風がない



#### ②からだ

- ・睡眠不足
- ・体調が悪い
- ・汗がでない
- ・肥満傾向
- ・からだ暑さに慣れていない



#### ③行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・朝食抜き
- ・長時間の運動
- ・水分補給をしていない



★特に注意が必要なのは…

### 睡眠不足

中学生の  
必要な睡眠時間は  
**8~10時間**



### 朝食抜き

睡眠中に  
失われている水分量  
**500ml**



朝食で  
・塩分  
・水分  
・エネルギー  
の補給を!

### 体調不良

朝の健康チェックを!



今日一日、  
元気に過ごせ  
そうですか?

### 知っ得! お出かけの際に活用しませんか?

環境省が毎年運営している「熱中症予防情報サイト」から、暑さ指数(WBGT)予測値等の情報を得ることができます。令和6年度は4月24日から10月23日まで運営される予定です。

熱中症の警戒アラート等のメール配信サービス



環境省公式LINEアカウント



新学期から

1か月

がんばりすぎて  
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれません。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



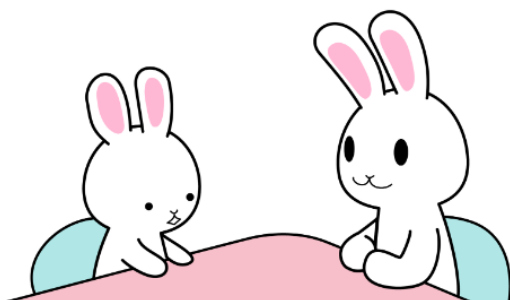
好きなことをして  
のんびり過ごす

### 今年度もスクールカウンセラーの先生がこられています。

心と体を休ませてもなんだかきつい、すっきりしない……。

そんな時には一人で抱え込まず、誰かに話してみるといいかもしれません。  
友達、家族、担任や学年の先生、そしてスクールカウンセラーの先生に話して  
みましょう。話すだけで気持ちが晴れることもありますよ。

スクールカウンセラーは、昨年度もみえていた福井幸子先生です。相談して  
みたいな？と思ったら、担任の先生か保健室の小柳まで教えてください。予約制になりますが、希望はい  
つでも受け付けています。



### 【福井先生 | 学期の勤務予定日】

※急な日程の変更もあります。

5月 7日、21日、28日

6月 4日、18日、25日

7月 2日、9日、16日

※2校時～6校時の時間帯に勤務されています。

※保護者の方のご相談もお受けできます。希望がございましたら学校までご連絡ください。(担当：小柳)