

# ほけんだより



東海村立東海南中学校  
ほけんだより No.3  
令和8年5月29日(金)

## 保護者のみなさまへ

### ●学校での熱中症対策について

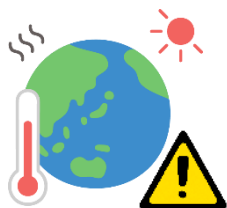
気温の高い日が増えてきました。熱中症から子どもたちを守るために、学校では主に以下の対応をしています。

- ① 「暑さ指数」が31℃以上の場合は、運動を中止します。



定期的に「暑さ指数」を測定します。日本スポーツ協会の熱中症予防運動指針に伴い、「暑さ指数」が31℃を超えた場合は、空調設備のない場所での運動を中止します。

- ② 「熱中症警戒アラート」の発令時は、生徒に周知をします。



「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険が極めて高くなると予想される日に、環境省と気象庁が地域ごとに発表する情報です。発令された日は、生徒に周知をして、危機意識を高めます。

### ●家庭での熱中症対策について

熱中症予防には、登校前のご家庭での準備も非常に大切です。ご協力をお願いします。

- ① 「帽子の着用」を勧めましょう！

帽子を被ることで、直射日光による頭頂部の温度上昇を5℃～10℃前後抑えることができると言われています。学校では、体育活動時の帽子の着用を推奨しています。



- ② 毎日、必ず、「水筒」を持たせましょう！

水分不足は熱中症の大きな原因です。冷たい水分は、体の中から直接、上がりすぎた内臓の温度を下げる効果があります。

- ③ 「朝ご飯」で塩分補給を！

人間は、寝ている間にも汗をかき、軽い脱水症状になります。登校前に、朝食（味噌汁、スープ、梅干しなど）で塩分を補給しましょう。

熱中症は、正しく対策をすれば、予防ができるものです。学校、家庭のそれぞれで、できる予防をしていきましょう。

## 生徒のみなさんへ

### ●夏の「日焼け」に注意しましょう

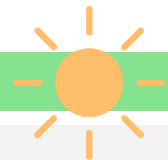
暑い日差しの中の体育祭、お疲れ様でした。体育祭以降、日焼けに悩んでいる人はいませんか？

その日焼け、実は「やけど」です。



日焼けは、太陽の光(紫外線)によって、何時間もかけて、肌がじっくり熱を加えられ続けた状態です。これは立派な、「やけど」です。

今すぐやろう！日焼けの緊急ケア！



#### ① まず、冷やす！

冷たいシャワーや濡れタオルで、皮膚を冷やしましょう。

#### ② 水分をとる！

日焼けした肌は、水分がなく乾燥しています。体の中から水分を補いましょう。

#### ③ しっかり保湿！

熱が引いたら、刺激の少ない化粧水やクリームを優しく塗って、保湿をしましょう。

「水ぶくれ」ができたら、要注意！



重度の日焼けの場合、水ぶくれができることがあります。水ぶくれは破らないようにしましょう。治りが遅い場合や、痛みがある場合は、病院受診がおすすめです。

帽子やタオルを活用して、直接日光を浴びる時間を減らすことも大切です。

### ●梅雨時の通学、いつも以上に気をつけて！

雨の日の通学は、晴れの日と比べて、**交通事故の恐れ**のあるワナがたくさん隠れています。

「見えない」のワナ



カッパのフードをかぶったり、傘をさしたりすると、左右の視界が一気にせまくなります。

「聞こえない」のワナ



カッパや傘に雨が当たる音で、後ろから近づいてくる車の音や、他の自転車の音に気付くのが遅れがちです。

「止まらない」のワナ



雨で濡れた道路やマンホール、横断歩道の白線などは、想像以上に滑ります。また、自転車のブレーキは、水に濡れると効きにくくなります。

### ●人の印象のカギは「口元」

6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」です。人の印象を大きく左右する部分の一つが「口元」です。



笑顔が明るく見える！



清潔感がUPする！



自信を持って話せる！



歯磨きは、ただ虫歯を防ぐためだけのものではありません。**印象をアップさせるためのセルフケア**です。

イラスト引用：健康教室(東山書房)