



# ほけんだより



第4号  
R8. 6. 26  
浦安市立明海中学校

気温や湿度が高くなる日が多くなってきました。水筒を持参し、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。



## 熱中症を予防しよう！

昇降口に「暑さ指数」が掲示されているのを知っていますか？ 小・中共通の掲示物になっています。諸活動の前に確認し、運動の強さ、水分補給・休憩の頻度について考えるめやすにしてください。

|                    |  |                                                        |                                                                                         |
|--------------------|--|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 熱中症ランク<br>ねっちゅうしょう |  | あつ しすう いじょう<br><b>暑さ指数 31以上</b><br>きけん<br>危険           | うんどう げんそくちゅうし<br>運動は、原則中止する。                                                            |
|                    |  | あつ しすう みまん<br><b>暑さ指数 28～31未満</b><br>げんじゅうけいかい<br>嚴重警戒 | はげ うんどう さ ふん かいいじょう<br>激しい運動は避ける。10～20分に1回以上<br>きゅうけい すいぶん えんぶん ほきゅう<br>休憩し、水分・塩分を補給する。 |
|                    |  | あつ しすう みまん<br><b>暑さ指数 25～28未満</b><br>けいかい<br>警戒        | ふん かいいじょう きゅうけい すいぶん えんぶん<br>30分に1回以上休憩し、水分・塩分<br>ほきゅう<br>を補給する。                        |
|                    |  | あつ しすう みまん<br><b>暑さ指数 21～25未満</b><br>ちゅうい<br>注意        | うんどう あいま せつきよくてき すいぶん えんぶん<br>運動の合間に積極的に、水分・塩分<br>ほきゅう<br>を補給する。                        |
|                    |  | あつ しすう みまん<br><b>暑さ指数 21未満</b><br>あんぜん<br>ほぼ安全         | ねっちゅうしょう きけん ちい すいぶん えんぶん<br>熱中症の危険は小さいが、水分・塩分<br>ほきゅう ちゅうい かつどう<br>の補給をしながら注意して活動する。   |

ねっちゅうしょうけいかい

はつれい

熱中症警戒アラート発令

あり

なし

こうかがく

ちゅういほう はつれい

光化学スモッグ注意報発令

あり

なし

熱中症警戒アラート発令の有無、光化学スモッグ注意報発令の有無も掲示しています。  
発令時は、原則として屋外での運動は中止となります。

昨年度も掲載した資料です。水だけを大量に飲むと、具合が悪くなる場合があります。

**水だけじゃ危ない？**



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



## 保護者の方へ

### ★健康診断の結果のお知らせについて★

6月16日（火）に、歯科検診・耳鼻科検診・尿検査の結果を、お伝えすることがある人にだけ、個別に配付をしていますので、ご確認ください。

7月に、1学期に行った健康診断の結果を「健康カード」にてお伝えする予定です。