

# ほけんだより



## 熱中症予防号

金沢市立大徳中学校

令和8年6月26日

### シャキッと夏を乗り切ろう！熱中症セルフガード

いよいよ本格的な夏が近づいてきました。部活動の大会や、定期テスト、行事の準備など、みんなが全力で頑張る季節です。しかし、体が暑さに慣れていないこの時期、静かに忍び寄るのが「熱中症」。

「自分は体力があるから大丈夫！」といませんか？ 実は熱中症は、その日の体調や環境で誰にでも起こります。自分で自分の体を守る「セルフガード」のスキルを身につけましょう！



### 夏の服装について

追加のお知らせ

#### エアコン使用時の寒さ対策

エアコンの風が当たりすぎる時、体調が変わって教室が寒く感じる時などは、制服の上に長袖の体操服を羽織ることができます。

常に着ておくほどであれば、長袖のポロシャツを着る工夫が必要です。



#### 7月1日～9月末の暑さ対策

季節限定の暑さ対策として、制服のズボンやスカートをハーフパンツに置き換えることができます。

開始日や終了日は気候によって変更することもあります。



**制服の上+体操服のハーフパンツ**

### 今日からできる！3つの熱中症予防アクション

#### 朝一番のエネルギー補給



**朝ごはんは絶対に抜かないこと！**朝食には水分と、汗で失われる塩分（ナトリウム）がしっかり含まれています。「みそ汁」や「スープ」を一杯飲むだけでも、最強の熱中症予防になります。

#### 「のどが渇く前」の 先手必勝給水



水筒持参を  
おすすめします

「のどが渇いた」と感じた時点で、体の水分はすでに不足し始めています。授業の間の**休み時間ごとにコップ1杯（約200ml）を飲みましょう**。部活では、活動前にも摂取し、20分に1回は水分をとる習慣をつけましょう。

#### 「脱スマホ」で十分な睡眠



**寝不足になると自律神経（体の調子を自動で整える神経）がうまく働かなくなり、暑い場所においても「脳が『汗を出せ！』『血管を広げて熱を逃がせ！』という命令をスムーズに出せなくなり、体の中に熱がこもってしまいます。**