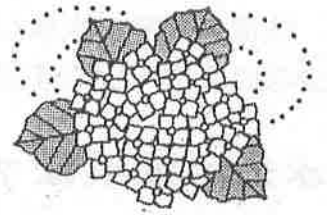




令和7年6月20日
町田市立堺中学校

梅雨の最中ですが、厳しい暑さが続いていますね。いまは、まだ体が暑さに慣れていないため、暑さ対策を注意して行ってください。

今年の夏も熱中症に気を付けて、元気で安全に過ごす夏にしましょう！



熱中症を予防しよう

こまめに水分補給

- 「のどが渇いた」と感じないように、こまめに水分補給をする。
- 登校・外出時は水分を用意する。



ふだんの水分補給は、水かお茶でOK。

運動や汗をたくさんかいたときは、「水分+塩分」が必要です。

涼しい服装

- 汗を吸い通気性のよい素材の衣服にする。
- 陽射しが強いときは帽子をかぶる。



健康観察を
しっかりやりましょう

体調管理

- 睡眠を十分にとり、食事をしっかり食べる。
- 体調が悪いときは、体温を測り、体調確認を行う。



運動は慎重に

- 体調を整えて運動に臨む。体調が悪いときは運動を控える。
- 気温や湿度が高い環境で運動するときは、マスクを外す。
- 休憩を適切にとる。体調が悪くなったら、すぐに運動を中止する。



覚えておこう！応急処置

無理をしない

安静

- ☆ 涼しい場所に移す
- ☆ 寝かせる
- ☆ 衣服をゆるめる



体の冷却

- ☆ 氷袋やアイスパックで、首・わきの下・足の付け根を冷やす
- ☆ 水をかけたり、濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送る



水分補給

- ☆ 塩分を含んだ水分を補給する
- ※ 意識がはっきりしない・吐き気がある場合は、口から水分を飲ませるのは禁物です。



プールであなたもパワーアップ!



体育の授業で水泳が始まりますね。水泳は全身を使い、水の浮力(浮かぶ力)で体に負担が
少ないスポーツですが、体調と安全への注意がとても必要です。

水泳の効果は?

骨や関節にやさしい 水中では浮力がつくので、体が軽くなります。そのため運動しても、骨や関節に無理な力がかかりにくくなります。	筋肉を使う 水の中で動くと、体全体に水の抵抗がかかるので、体の筋肉全体を使って運動します。	皮膚をきたえる 水の冷たさが、皮膚や血管を刺激するので、皮膚をきたえます。
呼吸する力が高まる 体全体に水圧がかかるので、息がしづらくなります。息を吸いこむ力をしっかり使うので、呼吸する力がきたえられます。	エネルギーを多く使う 水の抵抗がかかるのでエネルギーを多く使います。また、水で冷えたからだを温めようとする働きが活発になることでもエネルギーを使います。 例) 100キロカロリーを使うための時間 ・ 散歩 約30分 ・ キャッチボール 約20分 ・ (ゆっくり)泳ぐ 約10分	

注意はしっかり実行!

病気やけがを治しておく



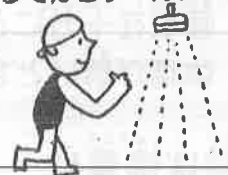
耳あかを取っておく



つめがのびていたら切っておく



シャワーで体をきれいにしてからプールに入る



プールサイドで走らない



準備運動は十分に



シャワーでプールの水をよく流してから出る



体をよくふいてから服を着る



☆ 泳ぐ日は、前日は早く寝て、朝食を必ず食べましょう。

☆ ちょっとした悪ふざけや気のゆるみが事故につながることも…。‘水に対する心構え’はしっかり! 先生の指示をよく聞きましょう。

☆ 健康診断で目・耳・鼻の病気を診断された人は、プールに入り悪化しないかどうか、専門医を受診して確認を済ませておきましょう。

☆ けがをしている人は、水泳中の保護・水泳後の手当をしっかり行いましょう。

☆ 体や顔をふくタオルの貸し借りはやめましょう。(感染症予防のため)