

ほげんだより 6月

令和7年6月23日
大田区立大森第一中学校
保健室



梅雨はどーん？！

運動会の頃頭を悩ませた雨雲は消え、30℃を超える暑い日が続いています。
皆さんの体は暑さについていけていますか？テストが終了し、日常の活動が始まりますが、熱中症にならないよう、十分気を付けてください。

3年生は
夏テストがんばって！

熱中症の注意点

めまいやだるさ、吐き気。
気がついたら症状が進んでいる
のが熱中症のこわい所です。

熱中症の主な症状

- ・意識喪失
- ・高熱(38℃以上)
- ・頭痛・吐き気
- ・手足のびくびく、けいれん

熱中症の予防

「のどがかわいたら水分補給」
ではなく 運動前に飲む。
運動中は時間を決めて飲む。
がお勧め。

・睡眠不足・食事ぬき・体調不良
時は運動 X
日々の体のコンディションを整える所から
予防は始まっています。

☆ 何れも... 水筒を持参する。体育や運動部活動がない人
も、あった方がいいです。



人は汗をかくことで体温
を下げます。つまり、体表
面積が多い人、体が大き
い人ほど下がりやすいです。

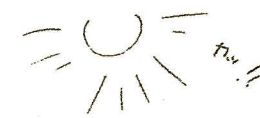
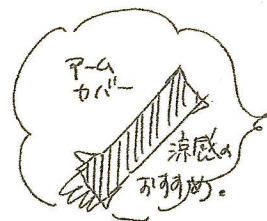
そのため、小柄な人
小中学生もほど熱中症
のリスクが高まります。

元気で運動能力が
高くても、体格差
はあります。部活で
同じメニューをする時
は気を付けてほしい
です。

後に
やばい！

登下校の時も強い日差しが。

皆さんが登校してくる8時すぎ、日差しが
あまりない道を歩くことも多いと思います。
紺の制服を着る人も増え、以前よりは
涼し気にはなりましたが、「暑い。つらい。」
という人は、さらに工夫をしてみてください！



登校を
命がけが...?

おまけ

アツのりがいをさばってみてね！

↓ 答えは右下 ↓



これは...2階のカーテン/非常口の表示/右端の男子が持っているラケット/手前側後端の男子のシャツ/左奥から2番目の男子の向き/手前側後端の男子のラケット/スマッシュを打っている男子の