



もいもい

令和7年6月27日

No.7

養護教諭 大場 紗知



あつ たいさく 暑さ対策について

がつげじゆん む あつ かん ひ ふえ
6月下旬になり蒸し暑さを感じる日も増えてきま
たいりよく など からだ うご ひ
したね。体 カテスト等たくさん身体を動かす日もあ
たいちよう き かつどう
ります。体 調に気をつけて活動しましょう。

★ 水筒すいとうを持ってきましょう

すいぶんほきゆう
水分補給ができるように水筒すいとうがあ
ると便利べんりです。



★ 汗あせふきタオルを準備じゆんびしましょう

たいいく じゆきようご やす じかん あと
体育の授業後や休み時間の後に、
あせ 汗でびっしょりの人を見かけます。
すいどうすい かお うで
水道水を顔や腕につけると、ひんや
りして気持ちいいですよ。

★ 帽子ぼうしをかぶりましょう

そと かつどう
外で活動するとき、帽子ぼうしをかぶ
り直射日光ちやくしゃにっこうを避けましょう。



★ 通気性つうきせいの良い服よを着はくきましょう

かんだんさ
寒暖差があり、服装ふくそうの調節ちようせつが
むずか じ き
難しい時期あつかもしれません。暑さ
ちようせつ
を調節ふくそうできる服装ちようせつにしましょう。

また、ポリエステルや綿めんなどの
サラッとした素材そざいの服ふくがおすすめ
です。



★ その他の暑さ対策た あつ たいさくについて

げんざいがっこうない
現在学校内では、扇風機せんふうきと簡易クーラーかんいを設置せっちしていますので、上記じょうきの暑さ
たいさく きほん
対策を基本とします。

とうげこうちゆう あつ たいさく
※ 登下校中の暑さ対策としてネッククーラーしやうの使用はかまいませんが、学校内
はす
では外してもらいます。



暑い日に飲む、甘くて冷たい飲み物は、ついグビグビ飲みたくなってしまいますね。しかし、ジュースやスポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。いつも飲んでいると、むし歯や肥満になりやすくなってしまいます。その他にも、ペットボトル症候群にも注意が必要です。

ペットボトル症候群とは・・・

スポーツドリンクやジュースなどの砂糖がたくさん入っている飲み物の飲み過ぎによって、のどがもっとかわいたり、体がだるくなったりします。

スポーツドリンク 500ml の中に約30～40gの糖が入っています。人が1日に摂っていい砂糖の量は、25gです（世界保健機関）。

毎日スポーツドリンクや甘いジュースを飲むことはさけ、水分補給には、水やお茶の糖が入っていない飲み物がおすすです。

・・・・・・暑さ指数ってなに？・・・・・・

子どもたちも興味津々の暑さ指数計。暑さ指数（WBGT）は、熱中症の危険度を教えてくれる機械です。数字が大きくなるほど、熱中症の危険度が高くなります。

＼こまめなWBGT値のチェックを／

熱中症の予防方法「環境」



WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止する（子どもの場合は特に）
28～31℃	厳重警戒 （激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので体温が上昇しやすい激しい運動は避ける
25～28℃	警戒 （積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、水分・塩分補給をする
21～25℃	注意 （積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が起こる可能性あり。熱中症の兆候に注意する