

熱中症を予防するためには？



涼しい服装
帽子の着用

長袖ジャージは厚く、夏場には向きません。また、体育や昼休み、部活動時の帽子着用はOKです。

適切な服装を選択しましょう。

熱中症が起こる要因は？

運動要因

運動の強度・内容
継続時間、水分補給
休憩のとり方 等

環境要因

高温多湿
風が弱い
直射日光 等

これらの要因が
重なれば重なるほど
熱中症の可能性が
高くなる

主体要因

体力・体格、健康状態
疲労の状態、服装
暑さへの慣れ 等



熱中症に注意！



規則正しい
生活習慣

体調次第で熱中症になることがあります。特に睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。



こまめな
水分補給

予備のペットボトルの持参も可能です。
夏場はスポーツドリンクがおすすめ。飲み過ぎには注意です。

ほけんだより



臨時号

令和7年6月
南河内第二中学校
保健室

予防法



プラス1

運動前に10～15℃に冷やされたペットボトルを持ち、5～10分手のひらを冷やす方法（手掌冷却法）も予防に効果的。（洗面器に水を張り、手をつけてもOK）

※注意

冷たすぎると血管が収縮してしまうため×

熱中症予防対応

暑さ指数 (WBGT 数値)	熱中症予防対応（二中）
WBGT 31℃以上 危険 (運動は原則中止) (33℃以上は中止)	昼休み：外遊びなし 運動：中止、または時間短縮、活動場所、内容を変更して実施（プールはWBGT、水温、気温を確認） 部活動：中止、またはWBGT 31℃未満の場所に変更して実施
WBGT 28～31℃ 嚴重警戒 (激しい運動は中止)	▶ 激しい運動、体温が上昇しやすい運動は中止。 ▶ 内容、場所、時間などに配慮し、活動実施。 ▶ 30分に1回の休憩を最低5分以上とる。
WBGT 25～28℃ 警戒 (積極的に休息)	▶ 積極的に休憩をとる。 ▶ 激しい運動の場合は30分に1回の休憩をとる。

熱中症は命に関わります

涼しい服装、帽子の着用

こまめな水分補給

十分な睡眠

自分でできる熱中症予防を
しっかり行いましょう

保護者のみなさまへ

暑さや天候によっては、各部活動ごとに下校時間が変更になる場合があります。ご承知おきください。

また、熱中症予防のため、水筒・帽子の持参、体調管理等、ご家庭でもお声がけください。