

ほけんだより 7月

令和8年7月6日
鷹南学園三鷹市立
第五中学校
校長 櫻井 勉
保健室

4月から実施していた健康診断は全て終了しました。受診結果を一覧にした「健康診断の記録」を配布しますので確認してください。個別に結果のお知らせをもらっている人で、まだ病院で受診できていない場合は早めに受診するようにしましょう。受診後は、用紙を担任か保健室まで提出してください。

さて、7月に入りこれからどんどん暑さが本格的になっていきます。こまめな水分補給、体調が悪いときは無理をしないなど、「自分の健康は自分で守る」ことを意識して熱中症対策をしましょう！



Q1. 熱中症を予防するための水分補給として最も適切なタイミングはどれでしょうか。

- ① 喉が渴かなければ、特に飲む必要はない
- ② 喉が渴く前にこまめに飲む
- ③ 喉が渴いてから、一気に定量に飲む

Q3. 補給する水分に含まれる塩分濃度は高いほど良い。○か×か。

答えは下にあります↓

熱中症クイズ

保健委員が考えた

Q2. 水分補給は緑茶や紅茶を飲むと効果が高い。○か×か。

Q4. 熱中症の危険度を判断する暑さ指数（WBGT）。運動中止になるのは何度の時でしょうか。

- ① 29℃ ② 31℃ ③ 27℃



WBGT は熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGT は気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えていてくださいね。

気温（参考）	WBGT	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃未満	28～31℃未満	嚴重警戒 （激しい運動は中止）
28～31℃未満	25～28℃未満	警戒 （積極的に休憩）
24～28℃未満	21～25℃未満	注意 （積極的に水分補給）
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）

環境省熱中症予防情報サイトより

Q1. ② 喉が渴く前にこまめに水分補給しましょう！

Q3. あまり高くなく 0.1%～0.2%のものが望ましい。
× 塩分濃度が高すぎると逆に脱水を引き起こす。

Q2. カフェインを多く含む紅茶や濃い緑茶、コーヒーはNG × です。予防には麦茶やスポーツドリンクがおすすめです。

Q4. ②



熱中症にならないために！
自分でできる対策をしっかりと