

保健・安全だより 5月

暑熱順化(しょねつじゅんか)

汗をかいて、暑さに体を慣らしていこう

雲雀丘学園中高校 保健室

熱中症、ケガを予防しよう！

メディカルケアトレーニング(熱中症講座)に参加しよう！

熱中症はなぜ怖いのか。予防、早めの対応の重要性をぜひこの機会に学びましょう！

開催日時:2026年5月27日(水)

中間テスト最終日 13:00~13:50

場所:70ホール(道しるべ6F)

講師:大割みのり先生(サントリービバレッジ)



運動部の部長又はマネージャーは、必ず参加してもらいますが、一般部員の参加もOK。また、運動部でない人もどんどん参加してください。当日参加も大歓迎です！



← 昨年の様子です

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
35以上	熱中症特別警戒アラート発表 都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表		
33以上	熱中症警戒アラート発表 府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表		
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止
28以上31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25以上28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)
21以上25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給)

参考:環境省熱中症予防情報サイト (env.go.jp)

日本気象協会 tenki.jp

熱中症予防に必須!
環境省 LINE を登録しよう!



スポーツ振興センター(学校保険)

災害共済給付請求制度↓

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kyufu_1/pdf/04_R7_4kom



体育大会 中学5/13 高校5/14 ※予備日5/15
体調を整え、事故のない楽しい体育大会にしましょう！



1. 睡眠・食事をきちんと摂りましょう
2. 準備運動をしっかりしましょう
3. マスクははずすようにしましょう
4. 汗拭き用タオル、水分を持参してください。

熱中症に注意してください！

頭痛や手足がふるえる等の 症状が出てきたら、
すぐに先生に報告してください。
がまんしないように！



体育大会で起こりやすいケガ
「肉離れ」

運動不足の人だけでなく、日ごろの運動量が多い人もなります。準備運動中から、筋肉に違和感、痛みがある場合は、競技に出ないようにしてください。肉離れになると 3週間程度は歩行困難、運動不可の生活になります。