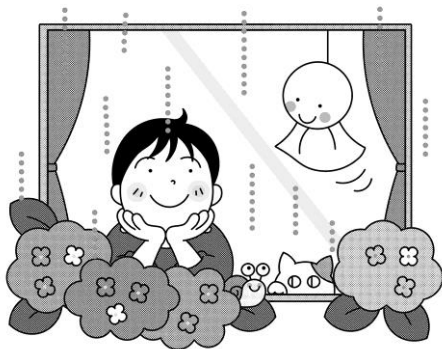


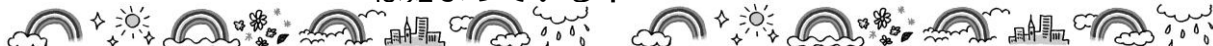
！ほけんだより！6月

令和7年6月27日 NO. 4 宮城県松島高等学校 保健室



紫陽花や立葵が晴れの日も雨の日も鮮やかに花を咲かせています。テストが終わって一呼吸、みんなの顔が「やりきった…」というような静かな自信に彩られているように見えます。

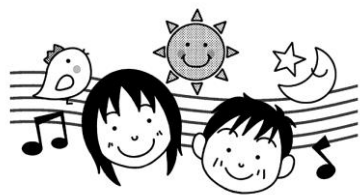
もうすぐ体育祭です！元気に活躍するためには日頃の体調管理が重要です。寝不足や栄養・水分の不足は体調を崩す原因になり、思わぬケガや熱中症を招きます。もう戦いは始まっている！！？



☆体育祭はベストなコンディションで臨みましょう！☆

⇒そのために今日からできることは…

生活リズムをくずさない



食事は栄養パーフェクトで



ぬるくていいので
湯船につかる



熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓をあけて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渴く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症予防に／

手のひら冷やし



熱中症対策に

効果的な色は？

ねっちゅうしょうたいさく こうかてき いろ
Q 熱中症対策に効果的な色は？

A 太陽光を反射して温度が上がりにくい色は…白や黄色です！

反対に黒や深緑は太陽光を受けて温度が上がりやすい色です。

熱中症対策にはこまめな水分の補給などさまざまな方法がありますが、外へ着ていく服の選び方でも熱中症対策になることがわかります。松高の夏服の白いシャツは熱中症予防にもなっていますね。

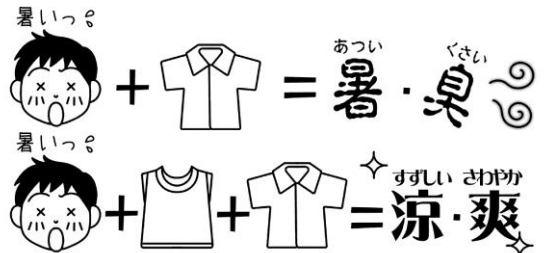
まめ知識

白シャツの下に着るインナーウェア、透けやすい色と透けにくい色があります。

《透けにくい色》

- ・ベージュ、モカ
- ・ラベンダー、くすみピンク
- ・ライトグレー などなど

★さわやかな法則★



下着は汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。



まちがいさがし☆7

7つのまちがいをさがしてみよう！

