

保健だより

歩く会特集号Ⅱ

茨城県立水戸第一高等学校・附属中学校

保健室 R7. 9. 5



☆☆歩く会の練習が始まります☆☆

9月のスタートです。充実した夏休みを過ごせたでしょうか。まだまだ残暑の厳しい状況が続きそうですが、学校がある生活のリズムを取り戻していきましょう。

中学生は今週から、高校生は定期考査が終わると、体育の授業でもトレーニングが開始され、歩く会に向けて慌ただしくなっていきます。直前になって慌てないように計画的に準備をするようにしましょう。

☆☆暑さへの対策を続けていきましょう☆☆

2025年7月に発表された3か月予報によると、8月から10月にかけて日本全国で気温が平年より高く、猛烈な残暑が続く見込みです。特に、8月下旬から9月初旬にかけては、太平洋高気圧とチベット高気圧が重なる「ダブル高気圧」の影響で、40℃に迫る危険な暑さが予想されています。この期間は、関東や東海、西日本を中心に、最高気温が35℃以上の猛暑日が続出する可能性が高いとのこと。9月に入っても、25℃以上の夏日や30℃前後の真夏日が頻発し、10月まで残暑が長引く見通しですので、各自の熱中症対策を続けていきましょう。

暑が続く中では、食欲が落ちたり睡眠不足になって、疲労感が大きくなります。夏休みに生活リズムが崩れてしまっているときには、睡眠時間を確保する生活を心がけ、万全な体調で歩く会の練習に臨めるようにしてください。

疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢等の症状で体調が悪いときには体温調節機能も低下し、熱中症につながりやすくなります。練習前は自分の体調を十分に確認しましょう。不安なときや心配がある時には保健室まで相談に来てくださいね。

◆運動時の水分補給の仕方◆

運動中、過度の脱水にならないように発汗量に見合った水分を補う必要があり、同時に飲み過ぎにも注意しなければなりません。適切な水分の補給量は、体重減少が体重の2%以内におさまることが目安になります。ただし、その適量は運動の強さ、体の大きさ、気象要件などによって大きく異なるため、一律に数字で表すことはできません。補給量については、「喉のかわき」に応じて自由に補給することで適量が補給でき、体重減少量（脱水量）は2%以内におさまります。

☆☆歩く会を安全に実施するために☆☆

○歩く会健康相談 9月17日（水）16:00～17:00

場 所 保健室

対 象 希望者（歩く会参加にあたり、不安や気になる症状がある生徒）

○歩く会心電図検査 9月9日（火）14:00～15:00

場 所 保健室

対 象 高校2・3年生、中学2・3年生の希望者