

保っとステーション 7月

令和7年7月11日

浅野川中学校

保健室



まだ梅雨明けはしていないようですが、すでに真夏。外の暑さと、クーラーのきいた部屋の寒暖差で体調を崩している人もいます。衣服で調節するなどして体調管理をしましょう。

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

おかしいと思ったら、無理せず休憩・水分補給してね！

熱中症のリスクが高くなるのはこんなとき

気象条件

- ★暑くなりはじめの時期
- ★急に暑くなった日
- ★熱帯夜（最低気温 25℃以上）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★日差しが強い
- ★風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行う部活動の練習では、こまめな水分補給と体調管理が大切です。

体調

- ★食事をきちんととっていないとき
- ★かぜや下痢の後
- ★睡眠不足のとき

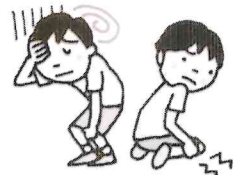


食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

熱中症を予防しよう

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーっとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で飲むようにします。



さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を！

熱中症予防のために…

「熱中症予防声かけプロジェクト」より

①水分を持ち歩こう

- ・こまめな水分補給
- ・のどが渇く前に飲む
- ・塩分も一緒に補給

②休憩をとろう

- ・涼しい場所で休息
- ・軽く汗をかく習慣づくり
- ・自分の体調に気をくばる

③栄養をとろう

- ・朝食を抜かない
- ・夏バテを甘くみない
- ・体調が悪いときは、無理をしない

④温度に気をくばろう

暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。今いるところの温度を温度計や天気予報で知るようにしましょう。

⑤声をかけあおう

お互いの顔を見て、体調が悪そうな人、様子がおかしい人はいませんか？そんなときは「水分とってる？」「少し休んだほうがいいよ」と声かけを。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

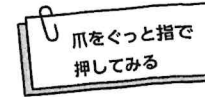
- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



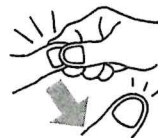
覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

< ペットボトル症候群 を知っていますか？



炭酸飲料

角砂糖 約 16.5 個

果汁入り飲料

角砂糖約 16 個

紅茶飲料（無糖以外）

角砂糖 10 個

スポーツドリンク

角砂糖 約 8 個

涼飲料水やスポーツドリンクなどを大量に飲むことで高血糖の状態になると、疲れやすい、のどの渇き、トイレが近くなるなどの症状が現れます。重症化すると、意識障害が起きるなど、命に関わる危険な状態になります。糖分がたくさん含まれた清涼飲料水を大量に飲むと、血液の中の糖分の濃度が上がり、それによりのどが渇くため、さらに水分を清涼飲料水で摂るという悪循環に陥ってしまうことも「ペットボトル症候群」の特徴です

500mL中

保健室前の掲示物を
みてね！

～健康診断結果について～

4月から続いていた健康診断が、6月末で終了しました。結果はマイヘルスでお知らせしますが（心臓検診関係のみまだです）、異常の疑いがあった人には、すでに結果のお知らせ用紙でお伝えしてあります。すでに受診を終えた人もいますが、まだ未受診の人は、夏休み中には受診を終えるようにしましょう。治療終了後は、お知らせ用紙の提出をお願いします。



マイヘルス配布日：7月11日（金） 回収日：7月16日（水）

*保護者に確認・押印してもらい、必ず持ってきてください。

皆さんの快眠法を教えてください

先生方にお聞きしました 暑い夜の快眠法

暑さで寝苦しい日々が続く、寝冷えで体調を崩している人もいます。

- 扇風機弱の風を足のみにあてる
- 吸水性の高い長袖長ズボンパジャマを着る
- 冷感シーツを使う
- クーラーをかける（26℃～27℃設定）
- アイスノンをして寝る
- 冷えピタを体のどこかに貼る