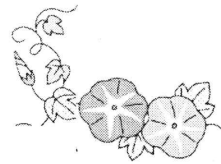


保健だより 7月



2025 年 7 月 貝塚市立第二中学校 保健室

今年の梅雨は暑い日が続きましたが、これからいよいよ夏本番。これからの暑さに体を慣らしながら、体調を整え、気持ちを落ち着けて1学期を締めくくり、夏を健康に過ごせるようにしましょう。



熱中症に気をつけて、夏をのりきろう！

熱中症の原因は 3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



夏にも感染症対策を

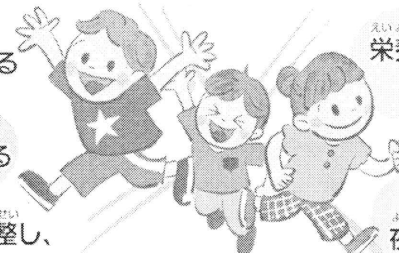
冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

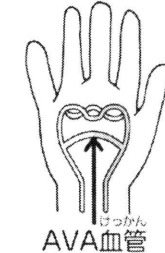


栄養バランスのよい食事をする

夜はぐっすり寝る

感染症だけでなく、熱中症や夏バテの予防にもなります！

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ね。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



熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて 涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理に飲ませることはやめましょう



こんな時は救急車を！

- ★自分で水を飲めない
- ★受け答えがおかしい
- ★意識がない

夏にスポーツを

するときは？

声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。

疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているため個人差が大きいです。少しでも疲れたと思ったら休憩しましょう。

