

ほけんだより7月

令和7年7月発行
長崎南高校 保健室

急に気温が上がり、熱中症への警戒が必要な季節になりました。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症予防～暑さに負けない体づくりが大切です

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

熱中症、
注意してー!



* 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

* 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。0.1～0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効です。

* 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

* 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

～夏こそ味噌汁で元気に～



おすすめポイント①

栄養満点

味噌には必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラルなど多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのが味噌汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養を取ることができます。

おすすめポイント②

体を温める

エアコンの聞いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、疲れやすくなります。味噌汁が体の中から温めてくれます。



おすすめポイント③

熱中症対策

汗で失った塩分を味噌汁で補給しましょう。また味噌は腸内環境も整えてくれるので、免疫力アップにも効果があり、暑さに負けない体を作ります。

熱中症の応急処置について

熱中症の症状は軽症から重症までさまざまです。軽いからといって安心していると急に重症になることがあります。自分の症状はもちろん、まわりに熱中症をおこしかけている人がいないか注意しましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



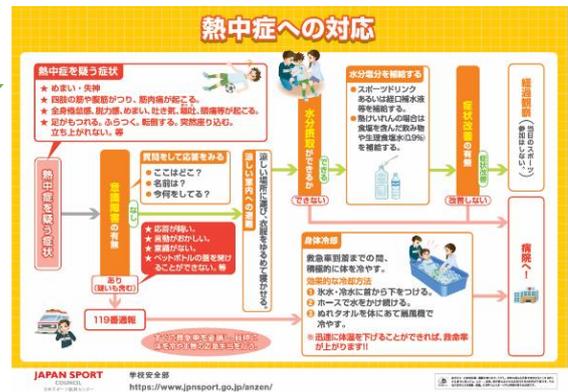
【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症への対応は
迅速に行うことが大切です。

緊急時に備え、対応について確認しておきましょう。



↓詳細はスポーツ振興センターHPを参照してください。

https://www.jnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/R3poster/B2_poster_nettyusyou.pdf

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



参考資料：東山書房「健康教室」日本学校保健研修社「健」

日本気象学会「熱中症ゼロへ」 SaveOurKids「熱中症対策」