

令和7年7月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

7月は熱中症予防強化月間

こまめに
水分補給を

毎日、気温や湿度が高い日が続いていますが、皆さんはどんな熱中症対策を取っていますか。熱中症予防の鍵は、朝食摂取と質の良い睡眠です。朝食は、午前中のエネルギーが補給できるだけでなく、水分や塩分摂取により、熱中症のリスクを軽減できます。また、質の良い睡眠は、脳や体の疲労を取るため、より熱中症のリスクを下げるすることができます。日ごろから、朝食と質の良い睡眠を取り、熱中症や夏バテにならないよう基本的な生活習慣を整えましょう。

また、熱中症予防には、のどが渴く前に、水分を補給することや、帽子をかぶることが重要です。帽子の着用は、頭頂部の温度が10℃ほど低くなると言われています。体温調節中枢のある頭頂部を帽子で保護しましょう。合わせて、涼しい服装（吸湿性、透湿性、速乾性に優れた素材）を選ぶようにし、熱中症を予防しましょう。

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



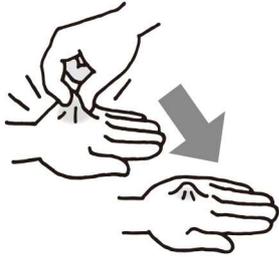
10～15℃に冷えたペットボトルを握ることも有効です。



1年生対象 「思春期のメンタルヘルス」

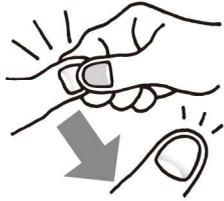
覚えておこう 脱水症

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！

脱水症の症状

| | |
|-----------|---|
| 軽度 | のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない |
| 中度 | 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん |
| 重度 | 尿が出ない 最悪の場合死の危険も |

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

去る6月5日、NPO 法人こころ塾の村松つね先生を講師に迎え、1年生が「思春期のメンタルヘルス」について学びました。

【生徒の感想】

- ・思春期は体の成長だけでなく、心も大きく変化する時期だと知った。
- ・日常のストレスを小さくするためには、よく寝ること、バランスよく食べること、適度な運動をすることを知ったので、しっかり習慣づけたい。
- ・スマホの使いすぎは、斜視や視力低下、首のコリからくる全身不調や頭痛、学力低下、依存症など心身に大きな影響を与えることを知ったので、使いすぎないように工夫したい。
- ・精神疾患は、四人に一人がかかる病気だと聞いて驚いた。今日学んだストレスの対処法を実践していきたい。
- ・「人は人、自分は自分」という言葉を心に刻んで生活していきたい。
- ・ストレスをため込みすぎず、友達や大人に相談したい。



ストレスとうまく付き合って、自己実現に向けて、一步一步成長していきたいですね。



定期健康診断の結果、受診が必要な人には結果をお知らせしています。視力がB以下の人や、う歯(むし歯)がある人は早期に受診し、「診断結果のお知らせ」を、クラス担任の先生へ提出してください。

