

ほけんだより7月

令和7年7月4日
昭島市立拝島中学校
保健室

驚くような暑さが続いています。暑い日が続くと身体がだるくなったり寝るときの温度調節が難しかったりと体調を崩しやすくなります。こんな時はより一層、健康管理が必要になります。三食しっかり食べ、早寝早起きを心掛けましょう。

熱中症にも十分注意が必要です。水分を積極的に取り、塩分を忘れずに摂取しましょう。元気に夏を乗り切りましょう！

朝ご飯

熱中症予防にも最適！



定期健康診断結果のお知らせを配布しました。

定期健康診断を終え、結果のお知らせを配布いたしました。

昨年度までは緑の「健康の記録」に記載したものを配布していましたが、今年度より「定期健康診断結果のお知らせ」の配布となり、回収はございません。ご家庭で確認をお願いいたします。

また、3年生につきましては今まで使用していた「健康の記録」も合わせて配布しております。

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまなお見聞を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

熱中症に気をつけて！

暑い日、湿度の高い日が続き熱中症に注意が必要です。暑い暑いと言いながら、ブレザーを着ている生徒や水筒を持っていない生徒も多く、とても心配です。自分自身で熱中症予防や体調管理の意識を高く生活できるといいですね。

熱中症の症状を知ろう！

【重症度Ⅰ度(軽症)】

手足のしびれ、めまい、立ちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難。体を冷やして水分補給を！



【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→速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。



「よく寝る！よく食べる！無理をしない！」
で熱中症予防を！

だっ すい しょう
脱水症

おぼ
覚えておこう

チェック

て こう ひ ふ
手の甲の皮膚を
つまんでみる

つめ ゆび
爪をぐっと指で
お押してみる

どちらもすぐに元に戻らないときは
だっ すい しょう か のう せい
脱水症の可能性あり！

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。

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

