



明日から39日間という長い夏休みに入ります。あまりに暑いと、つい涼しい室内にこもってしまいがちになります。エアコンの効いた室内 ⇒ 暑い外へ出掛ける ⇒ 帰宅して、再びエアコンの効いた部屋へ……。エアコンを上手に使わないと（冷やしすぎると）、体温を調節する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまいます。これが【寒暖差疲労】と言われる状態です。エアコンの設定温度を見直したり、食生活（冷たい飲み物や食べ物ばかり体に入れていないか）を振り返ったりして、暑い夏を乗り切りましょう。

また、長期の休みは不規則な生活になりやすいので、勉強でも部活動でも「これを頑張る！」と目標を立てて取り組むことで、充実した休みになると思います。規則正しい生活を継続し、楽しい夏休みにしましょう。

☆☆ 1学期の保健室来室状況（4月8日～7月16日）☆☆

症状	人数	症状	人数	症状	人数
頭痛	33	擦り傷	22	皮をむき出血	2
腹痛	12	打撲	14	その他	8
急性呼吸器症状 (鼻水・喉の痛み・咳)	7	捻挫	6	(打撲、鼻血、火傷、刺し傷、じんましん、切り傷、突き指、皮膚の炎症)	
気持ち悪い	5	目の異常			
だるさ	2				
その他(熱中症の疑い・熱感)	4				

熱中症になりやすい日は…

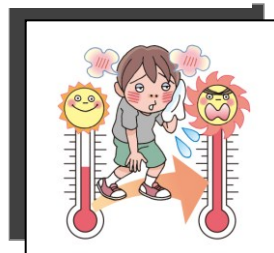
気温が高い日



湿度が高い日



急に熱くなった日



▲▽熱中症の予防について▽▲

『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、これらに加えて覚えていてほしいのは、【手のひらを冷やすこと】です。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。熱中症は体温が上が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。

水が冷たすぎると血管が収縮してしまうため、「気持ちがいいな」と感じる程度の水で冷やすことが大切です。運動前や休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより効果が高まります。

熱中症予防
手のひらの冷却AVA血管
体温を調節する血管

部活動中は

こまめな水分補給 と計画的な休憩

日陰や風通しの
良い場所で、水分
補給をしながら休
憩を取りましょう。



自他の健康チェックを！

自分の体調だけではなく、友達の様子にも目を向けましょう。いつも一緒に活動をしている皆さんなので、「いつもと違うな」と一早く気付くことができますのも皆さんだと思います。お互いに声を掛け合いながら、活動をしていきましょう。



熱中症と戦う みんなの体 ココがすごい！

「ココがすごい！」

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！

「ココがすごい！」

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

「ココがすごい！」

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

水分の補給について

水、お茶・・・糖分の入っていない水やお茶がお勧めです。お茶は、カフェインの入っていないものだとお良いです。

スポーツドリンク・・・運動をしてたくさんの汗をかいた時は、スポーツドリンクも良いですが、糖分の摂りすぎには気を付けましょう。

食事・・・飲み物からだけではなく、食事からも水分を摂っています。食欲がない時でもなるべく食べるようにしましょう。

ペットボトル飲料の飲み方について

ペットボトルに口を付けて飲むと、口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサにして増えてしまいます。菌は温かい環境を好むため、夏場は特に注意が必要です。

★菌を増やさない飲み方のポイント

- *開けたら、早めに飲み切る
- *コップに注いで飲む
- *冷蔵庫に入れる

菌は冷たい場所が苦手なので、飲み残しはすぐに冷蔵庫に入れましょう。

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気付きにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

