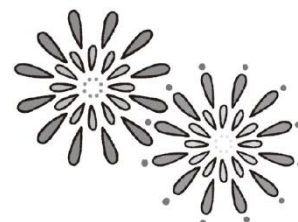


令和7年 7月4日
豊玉高等学校
保健室

夏本番!「熱中症予防」×「感染症予防」対策を!

あつという間に梅雨が終わりました。そして「梅雨明けの暑い日」は熱中症の危険が高まります。
体温コントロール(汗をかく)のためには十分な水分量と自律神経の機能が必要です。
こまめな水分補給、バランスのよい栄養摂取、運動や規則正しい生活を心がけましょう!



熱中症に注意!!



熱中症の症状



!! 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難

❄ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

❄ 水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**躊躇せず
すぐに救急車を呼ぼう!**

(環境省・厚生労働省リーフレットより)

ねっ ちゅうしょう よ ぼう

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



暑さに負けない体ですごそう ～見直そう、家でのすごしかた～

夏の疲れの原因は

- ・体の疲れ→だるい、疲れがとれない
- ・胃腸の疲れ→食欲がない
- ・神経の疲れ→やる気がでない

胃腸の働きを守ろう

- ・冷たいものの食べすぎに注意
- ・飲みものは常温で
- ・食欲がないとき→野菜や卵のスープがおすすめ

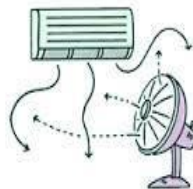


適度に体を動かそう

- ・体温調節機能を正常に働かせるため、うまく汗をかける体になろう

エアコンは除湿とタイマーをうまく使おう

- ・睡眠時は湿度60%が理想。除湿(ドライ)機能を活用
- ・エアコンの冷風が直接体に当たらないようにする



冷たい空気は床付近にたまるので、扇風機で気温ムラをなくすとよい

ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう

- ・汗をかくことで体内の熱を発散できる
- ・血行がよくなり疲れがとれる
- ・リラックス効果でぐっすり睡眠につながる



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

健康診断結果を配付します。

定期健康診断の結果(全項目)を三者面談時に配付しますので、内容をご確認ください。

受診が必要な項目については、すでに個別に通知済みです。今後の健康管理のために、受診・相談を済ませておきましょう。

各項目の受診が済んだら、結果を医療機関で記入をしてもらい(または保護者の方に受診が済んだことを記入してもらい)保健室へ報告してください。

学校や部活動・通学中のけが等で受診したら保健室へ連絡を

☆独立行政法人日本スポーツ振興センターの

災害共済給付制度により、医療費等が給付されます。

・授業中・休み時間・部活動中・登下校中などで発生

・医療費合計 5000 円(窓口 3 割負担で 1500 円)以上のけが等が対象です。

★対象になるかわからない場合も、まずは保健室へ連絡してください。手続きから給付まで数ヶ月かかりますので、早めに連絡をしてください。

★すでに手続き中でも、「継続して今月も受診しました」という場合にはさらにその月分の書類提出が必要です。