ほけんだより 7月

令和7年　葺合高等学校　保健室

いよいよ夏本番。葺合高校までの坂、重い荷物を持って登校するだけで汗だく･･･。暑い中の登下校、お疲れ様です！汗拭き用のタオルは持参していますか？汗をそのままにしておくと、体調不良につながります。そして、ハンディファンを使用している生徒さん、もう、必需品ですね！！使い方にも注意して、快適な登下校にしてね！

さて、これからは熱中症予防が大切です。正しい知識で予防し、もし、なってしまったときは迅速に対応しましょう。

数字で見る熱中症対策

97,578人

2024年５月～９月の全国における、熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。３～４人に１人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

1.2L

１日に飲料で摂取すべき水分量

（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。

～2%

「のどが渇いた」と感じたときに体内から失われている水分量

（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渇いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

リーダー研修に参加する生徒は、しっかり読んでおこう！

5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

覚えておこう 脱水症チェック

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
	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。

7月の予定

7/3(木)	石けん液補充	保健委員(2-6/2-7)
7/4(金)	球技大会	3年生
7/7(月)	球技大会	2年生
7/8(火)	球技大会	1年生
7/10(木)	トイレットペーパー補充	美化委員(2-7/2-8/2-9)
7/11(金)	石けん液補充	保健委員(2-8/2-9)
7/18(金)	薬物乱用防止講習会	全校生徒
	部活動リーダー研修	関係する生徒

各学年、球技大会があります。前日はいつもより早く寝て、朝ご飯は必ず食べてください。競技の合間はスポーツ飲料や塩分も補給してください。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する

風を目に当てないようにする（首元に下向きに当てるとよい）

周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする

「落とすなどして強い衝撃を与えた」「水没した」「異常に熱くなる」「異臭がする」といったものは使わない

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

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

トイレでチェック

「スポーツ栄養 WEB」公開 尿指標チェックシート

見てますか？尿の色！！

運動中の熱中症を防ぐために重要なことの一つとして、適切な水分補給による脱水の予防が挙げられます。尿の色は体内の水分量と関係しています。普段から、尿の色や排尿回数など把握しておくことが脱水症予防につながります。

「尿の色チェック」を外トイレと体育館トイレに掲示しました。自分の体調管理の参考にしてください。（一般社団法人日本スポーツ栄養協会-公式情報サイト-より）