

健やかな泉

2025年7月1日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 4



今年は梅雨入りしてからも晴れて暑い日が多いですね。今後、一段と暑くなることが予想されます。急に暑くなった日はよりこまめな水分補給や服装の調節などで慎重に熱中症予防をしていきましょう。

こんな生活していませんか？

- 夜ふかしが多く睡眠不足
 - 生活リズムが乱れている
 - そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い
 - 朝ごはんを食べないことがある
 - 冷房の効いた部屋でごろごろしていることが多い
 - お風呂はシャワーだけで済ませている
 - のどがかわいてから水分補給をしている
- チェックが多い人ほど、
熱中症のリスクが高い生活習慣です

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。このとき、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。

しかし、暑い日に無理な運動をすると、この熱を逃がす機能が追い付かなくなり体温が急激に上昇し、熱中症となってしまいます。この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少なかったりすると、体温調節機能が弱まり、少し体を動かすだけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

睡眠をしっかりとり	入浴や軽い運動で汗を流す
<p>睡眠時間が短いと疲れがたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。</p> <p>疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にしましょう。</p> 	<p>冷房の効いた涼しい部屋でごろごろしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出たときに体温調節や発汗がうまくできません。</p> <p>お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレを取り入れるのも良いでしょう。</p> 
栄養バランスの良い食事をする	のどが渇く前に水分補給をする
<p>そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足につながります。</p> 	<p>のどが渇いているときは、すでに水分が不足している脱水の状態。水分が不足していると血液の量が減ってどろどろになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。</p> 
<p>米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を取りましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。</p>	<p>30分に1回程度、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決めます。のどが渇く前にこまめな水分補給を。</p>

熱中症を
予防する
生活習慣

プールの中でも熱中症に気をつけて！

プールの中では暑さを感じにくい

実はたくさん汗をかいている

のどの渇きを感じにくい

気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

熱中症予防として、最近紹介され始めた方法が「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。

使つぎきの注意

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

35℃以上

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」「異常がする」といったものは使わない

5/16「熱中症予防講習会」、6/20「部活動安全確認タイム」の感想

- ・寝不足の人も熱中症にかかりやすいとわかったので、これからはなるべく早く寝ようと思う。
- ・今のうちから暑いのにになれることが大切だとわかった。
- ・水分は座っているだけで消費されるということを知って、びっくりした。室内でも水分はしっかり取っていきたいと思った。



- ・熱中症の症状が軽いうちに、手当てができると悪化しにくいので、軽いうちに、手当てできるようにしたい。
- ・クラスメイトと意見を交換することで、2年生までにはやった内容を思い出すことができたり、新たな対処法を知ることができたりして良かった。
- ・自分は文化部だから熱中症にならないと決めつけず、水分をこまめにとったり、規則正しい生活を心がけたりしていきたいと思った。

