

元気の芽



一宮市立奥中学校
令和7年 9月 1日

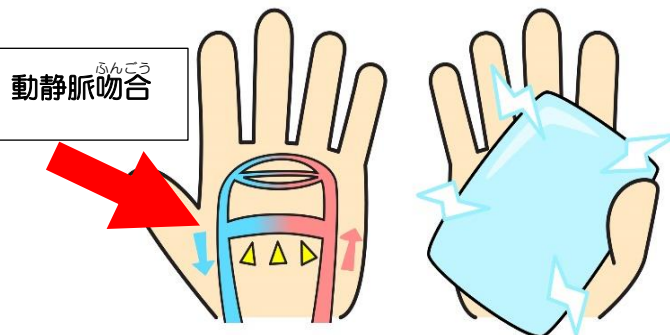
2学期が始まりました。約40日間の夏休みは有意義に過ごすことができましたか。さて、相変わらず暑い日が続いていますが、9月いっぱいまでは暑さが続き、熱中症の危険性もまだまだ高いと予想されています。3日からは体育祭の練習も始まります。水分を多めに持ってくる、そして帽子は必須です。忘れたら練習に参加できないくらいの気持ちでもってくるようにしましょう。一方で暑さの裏では、新型コロナウイルスや夏風邪などが流行っています。夏だからといって感染対策を怠らず、手洗いやエアコン使用で締め切った部屋の換気も忘れないようにしてください。

これから体育祭、合唱コンクールと行事が続きます。夏休み明けで生活リズムが崩れている人もいるかもしれません。この大事な1か月を使って普段の学校生活リズムを取り戻し、2学期も健康な体と心で過ごすことができるといいですね。



熱中症予防に効果的！？手のひら冷却👉

手のひらや足の裏には、動脈と静脈を結ぶ血管の部位である動静脈吻合があり、毛細血管と比べ約1万倍の血液量が流れています。そのため、ここを冷やすことで冷えた血液が全身を流れ、深部体温を下げる効果があり、熱中症予防によいとされています。



冷やし方アドバイス

- ① 冷水(10℃～15℃)を張った洗面器や容器に5分から10分程度手を浸す。
→運動後だけでなく、運動前に行うのも深部体温の上昇を緩やかにすることができて効果的！
- ② 冷えたペットボトルを手のひらで転がしてみたり、保冷剤を握る。
→手軽に冷やすことができるのでおすすめです。



脱水症にもいくつか種類があります！！



脱水とは、体内の水分が減った状態のことです。たった数%としても体にはさまざまな症状が現れます。

実は脱水症には種類があります。それぞれ症状の現れ方や状態に違いがあるため、対処方法も変わってきます。

高張性脱水…(Naも失われるがそれ以上に水分が不足した状態)

症状…喉の渇き、体温上昇、発熱、著しい尿量の減少と共に、普段湿っている舌や脇の下が渇いているかは脱水の有無を見る確認ポイント。皮膚の張りが無くなり、しわが目立ちます。

低張性脱水…(水分も失われるがそれ以上にNaが不足した状態)

症状…喉の渇きや尿量の変化はそこまでありません。嘔吐や頭痛などの身体症状、重症になると意識障害が起こります。

尿の色の確認や1日に何回トイレに行ったのか数えてみるのも脱水気味になっていないか確認する上で大切です。

注目！お家でも作れるアイススラリー！

最近熱中症対策で注目されているアイススラリーをご存じですか？アイススラリーはスポーツドリンクなどをシャーベット状に凍らせた飲み物で深部体温を下げ、上昇を抑えてくれます。流動性が高くすぐに冷涼感を味わえます。最近ではコンビニやスーパーでも売られていますが、実は簡単に作ることもできるのでご紹介します。

作り方

- ① スポーツドリンクの7割くらいをジップロックなどの保存袋に平らに入れてシャーベット状になるまで凍らせる。
- ② 凍らせたものを袋の上から砕く。
- ③ ②のものと残りの3割の液体を混ぜ合わせ水筒などに入れる。

お茶でも作ることができるそうです。お家でぜひ作ってみてください！！



～奥中保健室から保護者様へ～

- ① 夏休み中に病院受診をして受診勧告書が提出可能であれば、随時学校までお願いいたします。
 - ② 記入済みのスポーツ振興センターの書類がある場合も同様に提出をお願いいたします。また、新しい書類が必要な場合はお知らせください。
- 2学期開始と同時に体育祭練習が始まってきます。ご家庭でも声掛けや水分を多めに持たせるなど熱中症対策にご協力をお願いいたします。2学期もよろしくお願いいたします。