

ほけんだより7月

2025年
北井上中学校
保健室

今年は梅雨明けが早く、これから気温の高い状態が続きます。夏休みには、プールや海、山など楽しいイベントを計画している人もいるかもしれませんが、暑さゆえに体のケアが必要な季節でもあります。夏バテや食欲不振、熱中症などになったら、楽しい夏が台無しです。自分の体は自分で管理できるよう心がけましょう。

アスリートも行っている熱中症対策

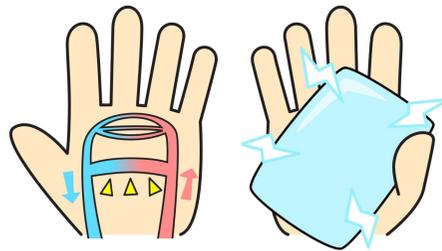
暑い環境の中でも活躍されているアスリートの方たちの熱中症対策は、私たちの生活にも生かされます。ぜひ参考にしていきたいと思います。

対策その1 暑さ対策は「運動前から行う」

暑さに負けない体づくりとして、栄養をしっかり摂り、良質な睡眠をとった上で、水分補給や氷・水などで体を冷やす暑さ対策を行う。

対策その2 前腕冷却、手のひら冷却

- (1) バケツなど、水のたまるものを用意する。
- (2) 水をためた容器に手掌部から前腕部を浸ける。水温は13~15℃付近で行うと、痛みを伴うことなく感覚的な冷涼感も大きくなる。長いほど効果が期待できるが、短時間でも冷涼感や皮膚温の低下は得られる。



- (3) 冷やしたペットボトルを握るなどで「手のひら冷却」をしたり、水を前腕や手にかけてりするなどして、腕や手からの熱放散を促す。

腕や脚は体幹部と比較して表面積の比が大きく特殊な血管を備えているため、熱を身体の外に逃がしやすい構造となっています。

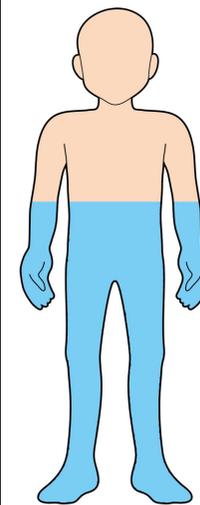
体育の後や部活の休憩時間に手を洗って、積極的に手のひら冷却を行っていきましょう。

出典「ウェザーニュース」

◆夏休みは治療のチャンス◆

健康診断で治療勧告のお知らせを受け取った人は、夏休みの間に治療を済ませ、2学期からを元気に過ごせるようにしましょう。

水分、足りていますか？



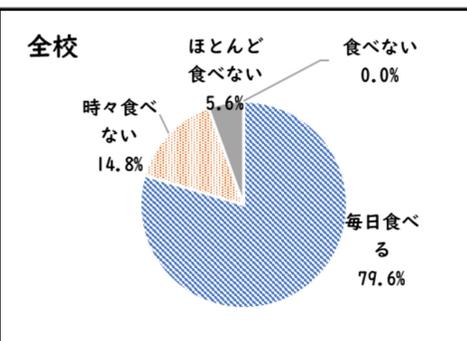
人間の体の約60%は水分です。そのため、体内の水分が減少することで、様々な健康被害が出るようになります。「のどが渇いたな」と感じたときには、体の水分の2%が失われていて、水分の5%を失うと、脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

●あなたに必要な水分量は？

中学生の場合 体重1kgあたり140mLの水分が必要です。

例えば、体重50kgの人は2000mL=2Lの水分が必要になります。朝昼晩きちんと食事が摂れている人は、食事から1L分の水分が摂取できるので、残り1Lを飲み物で補う必要があります。さらに、30分の運動につき、350mL余分に水分を摂取する必要があるため、体育のある日や部活動で体を動かす人は、もっとたくさん必要になります。みなさんの今使っている水筒で足りていますか？大きい水筒に替える、水筒を2本用意するなど、自分に必要な水分を確保しましょう。

参考「健康のために水を飲もう」（後援：厚生労働省）



左のグラフは以前実施したアンケートの結果です。朝食を毎日食べている人は79.6%でした。朝食には4つの役割があります。「①体温を上げる」「②脳にエネルギーを補給する」「③腸の働きを活発にする」「④生活のリズムを整える」です朝、食欲がわからないという人は、まずは早寝、早起きから始めてみましょう。

時間的な余裕も必要です。また、食べやすいものから少しずつ「食べる」という習慣をつけていってみてください。