

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室
令和7年7月1日発行 No.4

梅雨明けの正式な発表はまだありませんが、蒸し暑い日が続くようになり、いよいよ夏本番を感じさせますね。そして、もうすぐ夏休みに入ります。夏休みは、自由な時間が増える分、生活リズムが崩れやすくなります。昼夜逆転してしまったり、ついお昼過ぎまで寝坊し朝ごはんを抜いてしまったり…なんてこともあるかもしれません。2学期に元気に登校できるよう、規則正しい生活リズムを意識して過ごしましょう。

また、暑い日はたくさん汗をかきますが、汗をかいたままエアコンの風にあたると、体が冷えすぎてしまうことがあります。こまめに汗をふけるように、タオルは毎日欠かさず身に着けておきましょう。タオルは体調管理のための大切なアイテムです。

夏バテしやすい生活

<u>朝ごはんを抜く</u>  朝ごはんを食べないと、体にエネルギーが足りず、一日中だるさを感じやすくなります。	<u>エアコンの設定温度が低すぎる</u>  涼しい部屋から暑い外に出ると、体がうまく温度差に対応できず、自律神経が乱れてしまいます。	<u>冷たいものばかり食べる・飲む</u>  アイスや冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸が冷えて働きが悪くなり、食欲不振やだるさの原因になります。
<u>1日中ごろごろする</u>  体を動かさないと、血行が悪くなり、心も体もスッキリしません。軽い運動や外の空気を吸うのも大切！	<u>夜更かしをする</u>  夜更かしによって睡眠不足になると、自律神経のバランスが乱れ、疲労回復が妨げられます。	<u>規則正しい生活で</u>  暑さに負けない体を作ろう

熱中症の症状(重症度別)



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



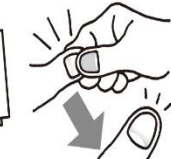
【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

すぐできる！

脱水症状チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



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！

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。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



ハンディファンを 使用するときの注意

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



カフェイン 取りすぎてない？

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、
エナジードリンクなど



眠気を覚ましたり、集中力を高めたりする効果があるカフェインですが、摂りすぎには要注意。

カフェインを摂りすぎると…

- 夜眠れなくなる
- イライラしやすくなる
- 頭痛や吐き気
- 心臓がドキドキする(動悸)
- 集中力が落ちる

特に、成長期である高校生はカフェインの影響を受けやすいとされています。エナジードリンクやコーヒーを毎日飲んでいる人は、飲む量を見直してみてください。カフェインを摂るなら、1日100mg以下(コーヒー1杯程度)を目安にしましょう。

普段の水分補給では、カフェインの含まれていない水や麦茶にしてみてくださいね。

受診はもうすませましたか？

4～6月にかけて定期健康診断を実施しました。健診の結果、疾病または異常の疑いがある人は早めに受診しましょう。また、学校での検診はあくまでもスクリーニングです。受診した結果「異常なし」と診断される場合もありますが、安心して学校生活を送るためにも、ぜひ受診をお願いします。時間が作りやすい夏休み中に行くことをオススメします。

スポーツ振興センターの 申請はお済みですか？



スポーツ振興センター災害給付制度とは、学校管理下(登下校を含む)でのケガで、医療機関を受診した場合に利用できる保険制度です。**申請期限は受診した月から2年間です。**申請に必要な書類は保健室で配付しています。前年度やこの1学期中にケガをして、申請がまだという人は早めに保健室へ書類をとりに来ようお願いします。

ご不明な点がありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。