



# ほけんだより

尼崎市立尼崎双星高等学校  
保健室発行  
2024年7月17日

7月に入って期末考査が終わり、夏休みまで残り数日となりました。最近暑い日が続いており、地域によっては40℃を超える猛暑が記録されたところもあります。また今年も、気象庁の3か月予報(2024年6月25日発表)によると、全国的に平均気温が高くなると予想されています。そして降水量も西日本は平年並みか多い見込みとなっているため、**引き続き熱中症には注意が必要**です。夏の暑さとうまく付き合い、一生の思い出になるような、充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。

## 熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

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。疲れが溜まったり、普段の活動量が少ないと、体温調整機能が弱まり、外で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。

### ◎熱中症を予防する生活習慣◎

#### ① 栄養バランスの良い食事を摂る

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を摂りましょう。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。

#### ② 睡眠をしっかりとる

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早寝・早起きで生活リズムを整えることです。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするとよいです。

#### ③ のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時はすでに脱水状態となっています。30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決めて「のどが渇く前」にこまめな水分補給をしましょう。

#### ④ 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋で寝てばかりいると、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調整や発汗がうまくいきません。お風呂はシャワーで済ませずに湯舟に浸かって汗を流すようにしましょう。また室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみましょう。

暑さは負けるな！

夏バテ知らずさん  
きめがけて

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



## 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

#### 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



#### よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



38～40度のお湯に  
10～15分ほど  
浸かるのが◎

## もし、熱中症と思われる症状が出ていたら…

会話が成り立たない、反応がない、返事や言動がおかしいなど、意識障害を疑う症状やまっすぐ歩けない、全身のけいれん、かなりの衰弱といった症状が出ている場合は、すぐに119番通報が必要となります。

重度の症状がみられない場合は、下記の熱中症の5つの基本対応をしましょう。もしそれでも30分以上症状が改善しない場合は、重度の熱中症の可能性があるので、119番通報が必要となります。

### 熱中症の症状

#### 軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

#### 重症



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

#### ① 涼しい場所で安静にする

冷房の効いた部屋や風通しの良い部屋、日陰に移動しましょう。

#### ② 衣類を緩める

体内の熱を放出し、冷たい空気が当たるようにします。

#### ③ 足を高く挙げる

血液が心臓に戻りやすくなるように、仰向けに寝て足を挙げます。

#### ④ 水分補給をする

経口補水液や生理食塩水、スポーツドリンクが適しています。

#### ⑤ 全身を冷やす

アイスパックやアイスタオルを全身に当て、扇風機やうちわで風を送ります。冷たい水やシャーベット状の飲み物などを摂取するのもいいです。



## 日本スポーツ振興センターの手続きをし忘れていませんか？

学校の管理下で災害を受け、負傷した場合は日本スポーツ振興センターの医療給付の対象となります。

- ① 手続きに必要な用紙を保健室まで取りに行くのを忘れていませんか？
- ② 保健室で書類をもらったけど、病院や薬局にその書類を出し忘れていませんか？
- ③ 書類を病院や薬局から受け取ったけど、保健室に提出し忘れていませんか？

① ③に当てはまる人は保健室まで来て、手続きができるようにしましょう。

また夏休みを活用して、申請に必要な書類を準備し、2学期に保健室まで書類を提出できるようにするのも一つの方法です。②については手続きに時間がかかる場合もあるので、計画的に用意をしましょう。なお、災害給付金を受ける権利は、**その給付事由が生じた日から2年間請求が行われな**いとき、時効によって消滅するため、在学中に手続きを終えられるようにしましょう。

その他に分からないことや気になることがあれば、いつでも保健室まで来てください。

