



尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2025年7月18日

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。怒涛のように駆け抜けた4月～7月。この夏休みは少し自分なりの時間を取り戻し、体もこころもリフレッシュする時間を作ってください。今年も酷暑となりそうですが、暑さを吹き飛ばすくらいの充実した夏になりますように！！

あなたの健康状態はいかがでしたか？

4月～6月にかけて実施した健康診断の結果で所見があり、受診が必要な人にはすでに結果のお知らせを渡しています。夏休みは病院を受診するチャンスです。

早めに治療を済ませておきましょう。受診したら、報告書を保健室に提出してください。



猛暑が続きます 熱中症警戒アラートが発表されたら・・・

普段以上に「熱中症対策」を実践！

○のどが乾く前に、こまめに水分補給を

○適度に塩分も取りましょう

○朝ごはんを食べましょう
空腹での活動は危険です



暑さ指数（WBGT）を確認

○WBGTは気温、湿度、輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なり、28℃を超えると熱中症のリスクが高くなります。WBGTは気象アプリ天気予報で発表されますので、暑さ指数を参考に活動しましょう。

体調が悪いときは、無理をしない

○寝不足で活動するのは
熱中症のリスクが高まります。

○風邪気味や、体調不良の場合も
無理をせず活動を控えましょう



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

○不要不急の外出は控えましょう

○昼夜を問わず、エアコンなどを使用して、部屋の温度を調整しましょう。



水だけじゃ危ない？

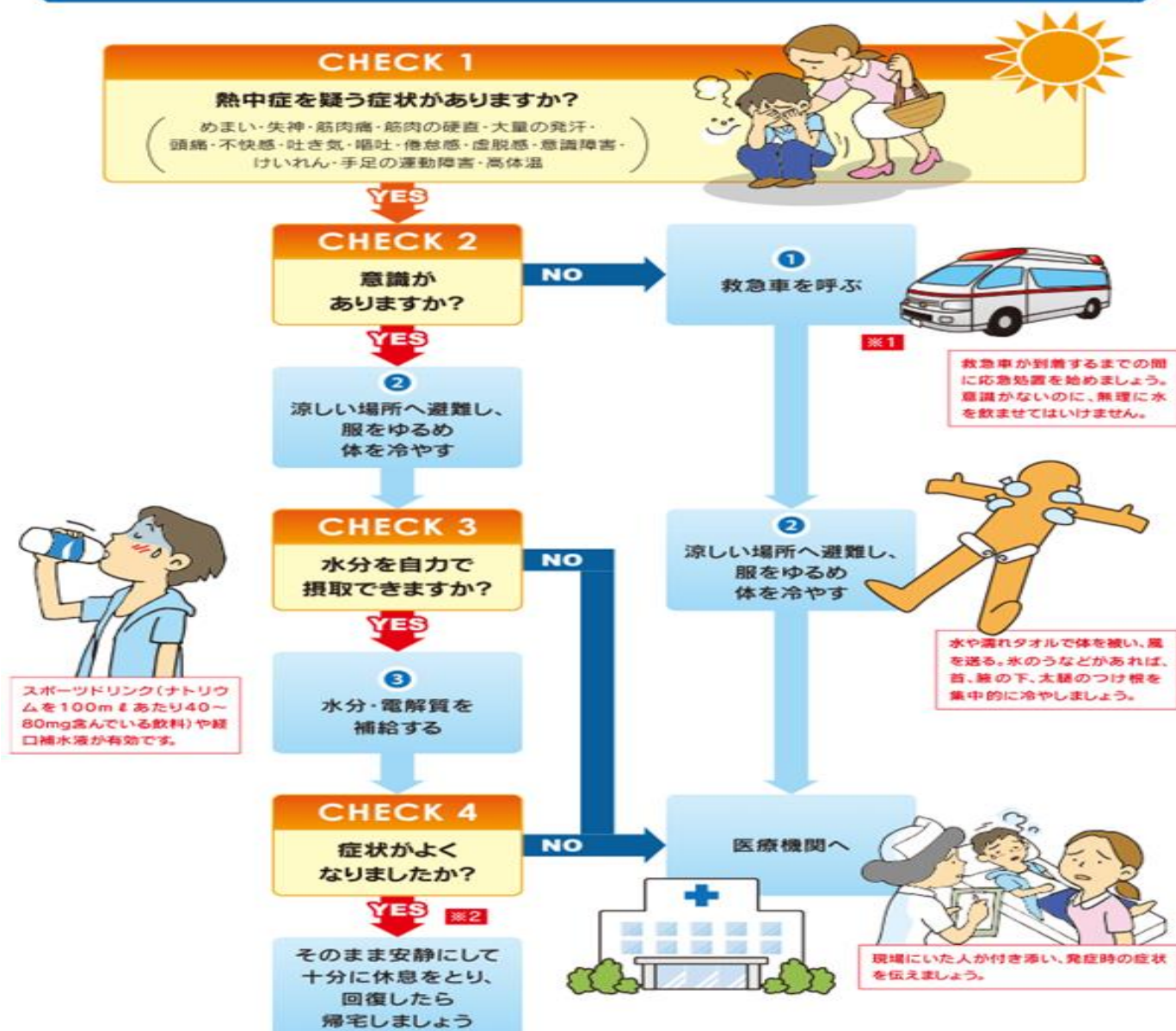


「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>



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ね。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によって起こるため、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

