



令和7年 7月10日
桑名北高校保健室

No. 4

もうすぐ夏休み！今年の夏も猛暑ですね。これまで桑名が日本一暑かった日がありました。暑い日や湿度の高い日が続くと体がだるい、食欲も出なくてなかなか眠れない、というようなことがあるかもしれません。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、一つでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

友だちが…
チームメイトが…

熱中症

で倒れたら？3つのポイント

気温がさらに高くなるこれからの季節、特に注意してほしいのが**熱中症**。部活動や外出など、夏休みは熱中症の起こりやすい場面が増えることでしょう。予防が第一ですが、今回は「熱中症かな？」と思うようなサインがあった時に、行ってほしい応急処置を紹介します。

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い
日陰などへ移動し、横に寝かせます。

3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、
冷たい飲み物（できれば**スポーツ
ドリンク**）を自分で飲ませます。

ただし、こんな時は無理に
水分をとらない

- ・ 吐き気や嘔吐がある
- ・ 呼びかけに対する反応がおかしい
- ・ 呼びかけに反応しない

★意識がない場合や水分補給が
できない場合はすぐに**救急車**
を呼びましょう。

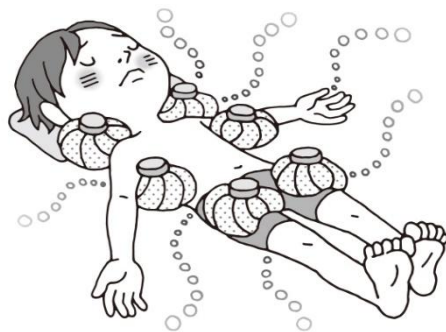
2

できるだけ早く冷却を開始

いち早く体を冷却することが大事。**衣服
をゆるめて、氷のうや保冷剤**などで体を
冷やします。

★露出した肌に水道の蛇口にホースをつな
ぎ、水をかけ続けてうちわや扇子など
で風を送るのも効果的！

熱中症の時にはここを冷やそう！



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



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など



夏休みのうちに治療をすませよう



1学期に行いました健康診断の結果をお返ししています。治療勧告書や受診勧告書(欠席していて検診を受けていない人)など、お知らせをもらった人はこの時間のある夏休み中にぜひ受診しましょう。

妊娠SOSみえ 妊娠レスキューダイヤル(090-1478-2409)
と 知りたい! ココロとカラダのQ&Aのカードを配ります。

どうしよう・・・妊娠したかも。生理がこない、誰にも相談できない・・・という悩みの相談先の紹介です。保健室もちろん相談にのります。夏休み中や学校に相談しにくい場合は、ぜひ活用してほしいです。他の内容の相談窓口も幾つか載っていますので、必要な時は一人で抱えずに相談してください。健康な夏を過ごしてね。2学期、元気な顔で会いましょう!

