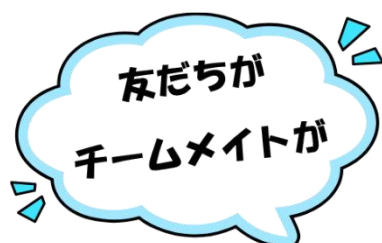




令和8年 7月8日
桑名北高校保健室

もうすぐ夏休み！今年の夏も猛暑になりそうですね。4月には、最高気温が40℃以上の日の名称が「酷暑日」と定められました。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。

これまで、熱中症の予防方法をお伝えしてきましたが、今回は対処法です。いざというときのために、確認してくださいね。



熱中症かも…と思ったら？

おもな症状

めまい 失神 筋肉痛 けいれん 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感
虚脱感 意識障害 手足の運動障害 けいれん 高体温

対応

- ① 涼しい場所へ移動する
→ クーラーが効いた部屋や日陰など
- ② 衣服をゆるめて、体を冷却する
→ 手のひら・前腕・足を10～15℃の冷水で10分程度冷やす
体に水や氷水をかけたり濡れタオルで拭いて、うちわなどであおぐ
- ③ 水分・塩分を補給する



意識がはっきりしない、自力で水分をとれない場合は 119

冷たいものをとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えるとかわぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは

夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

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学期に行った健康診断の結果をお返しします。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…妊娠したかもというとき。体の不安や、性・心の悩みに関する相談先の紹介です。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いく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！

