



ほけんだより 7月

いなべ総合学園高等学校
保健環境部
2026/7/3 (金)

7月に入り、さらに気温が高くなってきました。夏本番、熱中症や日焼け、夏バテなど、夏の健康管理もしっかり意識しましょう。夏休みもすぐそこ！4～6月までの疲れを夏休み期間でリフレッシュできるといいですね。長期休暇だからと、生活リズムを崩さない工夫をして暑い夏を乗り切ってください。

WBGTをよく見て！！！！

WBGTとは熱中症予防のための暑さ指数のこと。WBGTは気温だけでなく、からだや健康に大きく関係する周りの状態、湿度、日射、気流もあわせて考えられています。

WBGT	
31以上	 危険 運動は原則中止
28以上 31未満	 嚴重警戒 激しい運動は中止
25以上 28未満	 警戒 積極的に休憩
21以上 25未満	 注意 積極的に水分補給
21未満	 ほぼ安全 適宜水分補給

WBGTが28をこえると
熱中症になる人が急に増える
とされています。



熱中症予防にプラス1！

普段の熱中症予防に
プラスで追加しよう。

手のひらの冷却



水をいれたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
少し効果は落ちますが、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予防効果が高まるよ！



手のひらには体温を調節する働きがある血管が通っています。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること

すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。



水分補給 ■ で気をつけたいこと！



暑い夏、冷たいもの飲みたい！熱中症のために水分補給しないと！そんなとき、何を飲むのがベスト…？選び方によっては、悪循環になってしまうかも。上手にチョイスして組み合わせで飲むようにしてください。

ペットボトル症候群

清涼飲料水には糖分が多く含まれています。飲みやすいからといって、1日に何本も飲むとあっという間に1日の適切な糖質摂取量を超えてしまいます。



糖分が高い飲み物を飲み過ぎると血糖値が急上昇します。脳は血液がどろどろ！薄めろ！と命令を出し、さらにのどが渇きます。のどの渇きをうるおすためにまた糖分の高い飲み物を…この悪循環がペットボトル症候群のリスクを高めます。

！気をつけたい症状

- ・異常なものの渇き
- ・頻繁な尿意
- ・食欲不振、体重減少
- ・集中力の低下
- ・イライラしやすい
- ・気分が落ち込む など

普段は水やお茶を飲む、たくさん汗をかいたときは塩分と一緒にとれるもの、たのしく遊ぶときはジュースを飲みすぎない程度にたのしむなど場面によって選べるといいですね。



なんだかおかしいぞ…と思ったら、はやめに医療機関を受診しましょう。

低ナトリウム血症

たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！って思っていますか？

汗をたくさんかいたあとに水だけを飲むと、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が起こることがあります。



たくさん汗をかいたあとは、塩分と一緒に補給することが大事。スポーツドリンクや塩タブレットで補いましょう。



水分補給のコツ

- 少量ずつこまめに飲む
- のどが渇く前に飲む習慣をつける
- 運動時は塩分と一緒に補給する
- 冷たいもののがぶ飲み注意



日焼けだけじゃない！？

紫外線の影響

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響

- ◆免疫力の低下
表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる
- ◆シワ・たるみ
真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化がすすむ
- ◆シミ・そばかす
肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る
- ◆皮膚がん
メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する



目への影響

- ◆紫外線角膜炎
目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る
- ◆翼状片
結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる
- ◆白内障
水晶体が白く濁り、視界のかすみや眩しさを引き起こす
- ◆黄斑変性
ものを見るのに重要や中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する



今日からできる！

紫外線対策

10時～14時を避ける



紫外線が多い時間帯。

素肌を露出しない

からだを覆う部分が多い服を。暑いので通気性など気をつけて選ぶ。

ぼうしや日傘、サングラスを利用する



日焼け止めをぬる

てまめに塗り直す効果持続。PA、SPFを見て使用場面に応じて選ぶようにしましょう。

