

ほけんだより 6月

鳥海中学校 保健室

No.7

令和7年6月16日(月)

地区総体まであと5日です!!



3年生の皆さんの集大成となる地区総合体育大会が、いよいよ今週末開催されます。

『やってやるぞー👊🌟』という気合いと緊張が入り混じっていることと思いますが、仲間を信じて、そして自分を信じて、これまで積み重ねてきた努力を思う存分ぶつけて来ててください!!

吹奏楽部の皆さんは、合評会で素晴らしい音色を響かせてきてくださいね🎵



皆さんの健闘を祈っています🌟



暑い日が続いています! みんなで学ぼう熱中症予防!



先週から、鳥海地域でも夏日が続いています。学校の温度計が30℃を超えることもありましたが総体までの期間、ケガももちろんですが体調を崩さないよう、注意して過ごしましょう。

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

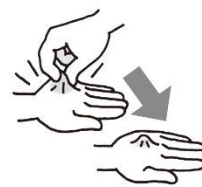
5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング

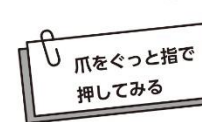


熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

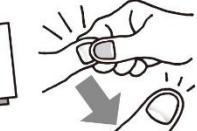
覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまみみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

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



脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も。

『なんだかおかしいな』と感じたら、経口補水液などで早めに対処を! 🙌