



ほけんだより 1月号

益子中学校 保健室

令和7年7月1日発行



毎日蒸し暑い日が続きますね。天気が良いと気温が急激に上昇し、日差しもとても強くなります。頭痛や気持ち悪さを理由に保健室に来る生徒が増えてきました。「なんだか体調が悪いな・・・」と感じるとき、もしかすると熱中症が原因かもしれません。夏を元気に過ごすコツをお話しします。



熱中症に注意しよう！

湿度や気温が高い環境で過ごすことで、体温を調節する機能や体内の水分と塩分量を調節する機能が崩れ、めまい・頭痛・吐き気などを引き起こし、悪化するときいれんや意識障害を起こす症状の総称です。最悪の場合、死に至ることもあります。

【予防のポイント】

登校後、一回も水分補給をしない人もいます。

①こまめに水分補給しよう

【ポイント】

- ・活動前にコップ1杯程度（約150ml）飲む。
- ・活動中は20分に1回、コップ1杯程度を継続的に飲む。
- ・塩分と糖分を含んだもの（スポーツドリンクなど）とお茶や水を併用する。
- ・「のどが乾いたな」と感じる前に飲む。

②服装を工夫しよう

【ポイント】

- ・汗を吸いやすく、通気性、透湿性がある素材の服を着る。
- ・襟もとや袖口が広く、かぜを通しやすいデザインを選ぶ。
- ・清潔な肌着を着用する。



汗拭きタオル
忘れずに！

③暑さを避けよう



【ポイント】

- ・活動時間を工夫する（早朝、夕方など）
- ・屋内ではエアコンと扇風機を同時に活用し、風通しの良い環境を作る。
- ・暑さに慣れるのも大切！室内でできる軽い運動を継続し、体力低下を防ぐ。（ストレッチや軽い筋トレ等）

④規則正しい生活を心がけよう

【ポイント】

- ・暴飲暴食を避け、三度の食事を中心に食べる。
- ・夜間の睡眠時間を確保し、寝不足を防ぐ。
- ・スマホ、ゲームなどの使い方を見直し、長時間の使用は避ける。



夏休み目前 !! 夏バテ防止のためにも、睡眠を見直そう♪

みなさんは、何時間睡眠を取っていますか？脳を休めるため、中学生は8時間程度必要です！

夜10時には寝て、朝6時に起きる生活が理想的です。脳は、眠っている間に進化します。

「メラトニン」は、質の良い睡眠をもたらし、成長ホルモンの分泌にも関わります。メラトニンは、夜10時～2時の間に分泌されるので、身長を伸ばしたければ、18歳までゲームやスマホを夜9時にはスイッチオフしましょう !! 真夜中にゲームやスマホをしていたら、その日の勉強は無駄になり、運動も身につかなくなり、身長の伸びはゼロになると言われています !!

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいでも水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしませんが、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、たくさん汗をかいだ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。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



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



熱帯夜でもぐっすりを目指してエアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25°C以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサークュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度



眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などの湿度の管理も意外と大切。

歯みがきチェック 結果発表

6月9日（月）～12日（木）の期間、「歯みがき強化週間」と位置付け、保健委員の生徒を中心に行いました。給食後に歯みがきをしているかどうかを確認した結果を発表します。

実施率が高いクラス

1-1・1-2・2-3・3-2

3-3・3-4・3-5・3-6

歯ブラシを持ってきていない生徒がいることが分かりました。持ってきていても歯をみがかない生徒もいるようです。また、歯ブラシの毛先をチェックしたところ、毛先が広がっている生徒もいました。新しい歯ブラシに交換してください。

