

ほけんだより 7月

令和7年7月7日
県立加古川南高等学校
保健部

6月中に梅雨が明け、いきなり連日の猛暑。特に期末考査明けは、睡眠不足や体力低下で熱中症の危険性が高まります。朝登校するだけでぐったり…なんてことにならないよう、朝早めに起床し、しっかり水分や朝食をとってから登校しましょう。

水筒の中身は何ですか？

水分補給の基本は、水や麦茶。長時間の運動や短時間でも大量に汗をかくような場面では、スポーツドリンクや経口補水液などで水分と塩分も補給する必要があります。



⚠ カフェインを含む飲み物は熱中症リスクを高める可能性があります ⚠

カフェインには利尿作用があるため、摂取することで体内の水分が排出され、脱水が誘発されてしまいます。カフェインを含む緑茶、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などのお茶やコーヒー、エナジードリンクなどは水分補給には適していません。

また、ジュースやコーラなどは糖分含有量が多いため、せっかく飲んでも体への吸収率が低下し、脱水が進んでしまいます。

もちろん朝・昼・晩の食事による水分・塩分摂取量は一日の中で大きな割合を占めているため、熱中症予防としても食事は大変重要です。通常の食事に加え、大量の汗をかくような場合には、スポーツドリンクや塩あめ、塩分タブレットなどで塩分を補給するとよいでしょう。

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
中度	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
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

覚えておこう 脱水症 チェック



⚠ 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！

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



もうすぐ夏休み♪
自由な時間が増えるからこそ…

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



夏休み中に治療しよう

- ★各検診終了後、治療や検査が必要な人に「〇〇検診結果のお知らせ」を配布しています。まだ受診していない人や治療が途中になっている人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。
- ⇒お知らせをなくした人は、保健室まで来てください。再発行します。
- ★三者面談時には、検診の結果をまとめた「健康診断結果通知書」を全員に配布予定です。現在の健康状態を再確認し、今後の生活に活かしてくださいね。

7月のキャンパスカウンセリングは 10日(木)・17日(木)

※40分×4限短縮授業

①4限 11:15～／②放課後 12:10～／③放課後 13:00～ の3枠です。

1学期のモヤモヤ、夏休み前に吐き出してみませんか？ 声に出すことは心の解放につながります。