

ほけんだより

神石高原町立神石小学校 保健室
令和7年7月2日

ピッカピカの太陽のもと少年がサッカーをして遊んでいました。すると急に少年は頭が痛くなり、吐き気がしたり、気分も悪くなったりしてきました。そこへ熱中症から体をマモルンジャーが登場し、熱中症から体を守る5つの必殺技を教えてくださいました。



学校では、毎日大休憩・昼休憩の前に暑さ指数を確認して放送で熱中症予防を呼びかけています。予防のポイントはマモルンジャーの5つの技を使うことと、汗をかきやすい体をつくることです。そして、しんどくなった時には無理をせずに早めに知らせ、休むこともとても大切なことです。熱中症から命を守りましょう！



暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防指針	
31 以上	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。運動は原則中止。
28～31	厳重警戒	外出は炎天下を避ける、室内では室温上昇に注意。激しい運動は中止。
25～28	警戒	積極的に休憩をとる。
21～25	注意	積極的に水分と塩分を補給。
21未満	ほぼ安全	適宜、水分と塩分を補給。

※環境省のサイトなどを参考に作成

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。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



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、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、たくさん汗をかいた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。



「健康の記録」を配付します！

4月～6月のかけて行われました健康診断の結果と、6月の体重、肥満度を記入しております。

すでに受診が必要な方へは個別に通知をしております。まだ受診されていない方は、夏休みを利用して受診をお願いします。

「健康の記録」をみていただきましたら、表紙の6月の欄に押印をされ7月8日（火）までに学校へ返却ください。

