



夏休み号

No. 4

中央区立佃中学校

保健室 堀 裕実

令和7年7月

新しい学年となり早くも3か月が経ちました。きっと様々な経験を通して大きく成長できた1学期だったと思います。これまでの振り返りをしながら、ぜひ頑張った自分自身のことをたくさん褒めてあげてくださいね。

さて、待ちに待った夏休みがやってきます。旅行やお出かけ、部活など、外出する予定がある人も多くいるかと思いますが、夏ならではの健康リスクもあります。健康管理に気を付けながら充実した夏休みを過ごしましょう。

知って防ごう熱中症

熱中症は、「環境」「身体」「行動」の3つの要因から、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。そのため、条件次第では、いつでもどこでもだれでも熱中症にかかる危険性があります。しかし、熱中症について知り、正しい予防方法を実践することで発症を防ぐことができます。

熱中症の症状

軽症	重症
 立ちくらみ・めまい 足がつる など	 頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など
	 たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

熱中症には様々な症状があります。左の図以外にも、汗の異常（拭いても汗がでる、全く汗をかいていない）・皮膚が赤く乾いているなど、普段とは異なる様子が見られたら熱中症のサインです。

4つの「とる」で予防しよう

水分

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。中学生の皆さんは、1日1.0～1.2Lの水分補給が望ましいです。



塩分

毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。運動をして汗をかくときは、塩分タブレットやスポーツドリンクなどから塩分補給をしましょう。



睡眠

エアコンや扇風機を使って睡眠環境を整え、翌日の熱中症を予防しましょう。夜更かしをしすぎず、毎日7～8時間の睡眠をとることをお勧めします。



食事

バランスのよい食事を3食しっかりととり、必要な栄養をとることで、暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう。



WBGT を活用しよう！

WBGT（暑さ指数）とは、人間の熱バランスに影響の多い「気温」「湿度」「輻射熱」（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱）の3つを取り入れた温度の指標です。この数値は環境省のサイトで毎日確認することができます。

WBGT も気にしつつ、外での過ごし方を考えるようにしましょう。



WBGT	注意事項
危険（31℃以上）	運動は中止。外出は避けて、涼しい室内で過ごしましょう。
厳重警戒（28～31 未満）	外出時は炎天下を避けましょう。体を動かす際には 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行ってください。激しい運動はやめましょう。
警戒（25～28 未満）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給しましょう。激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとるとよいです。
注意（25℃未満）	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に水分・塩分を補給しましょう。

夏バテから 体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



健康診断の結果をお返しします

終業式の日、4～6月に実施した健康診断の結果を渡します。昨年度の結果と見比べて、自身の変化や成長を確認しましょう。

また、7月には受診のすすめを配布しています。1学期中は忙しくて受診が難しかった人もいます。ぜひ、夏休みの時間を活用して病院を受診し、お医者さんに相談してみてください。

保護者の皆様へ

健康診断にご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果につきましては、捺印・返却が不要となっておりますので、ご確認いただき、ご家庭で保管をお願いいたします。

