



# 保健室だより

No.4 R7.7

宮城第一高校 保健室

歌合戦お疲れさまでした。皆で協力し合って当日はどのクラスも一体感のある素晴らしい発表でした。

夏休みも近くなってきました。部活や課外講習等充実した日が送れるといいですね。また、気温が高い毎日が続いています。こまめに水分補給をして熱中症予防に努めて生活していきましょう。

## 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」と思うかもしれません。実は水だけをたくさん飲むと、体内の塩分濃度が薄まって、「低ナトリウム血症」という状態になり、頭痛・吐き気・筋肉のけいれんなどが起きます。ひどい場合は命に関わることも…そのため大量に汗をかいたとき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しましょう。

## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 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



# ハンディファンを使うときの注意

外気温が 35°C 以上の時は熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、ぬれタオルなどを併用する。



風を目に当てないようにする。  
(首元に下向きに当てるといい)

周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする。



次のようなものは使わないよう  
にしましょう。落とすなどして強い  
衝撃を与えた。水没した。異常に  
熱くなる。異臭がするといったも  
の。

## 汗の話

汗には『いい汗』と『悪い汗』があるのを知っていますか。汗のもとは血液であり、汗腺から必要以上にミネラルが排出され

ないように調整されています。『いい汗』とはこの調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがない、乾きやすいなどの特徴があります。一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが『悪い汗』です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがします。この『悪い汗』によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

## いい汗をかいて健康に過ごすために以下のこと に注意しましょう。

- 水分補給をこころがける
- エアコンの温度を28°C前後に保つ
- 湯船に浸かる
- バランスのよい食事を摂る
- 適度な運動をする

## 土用の丑の日

土用の丑の日と言えば、ウナギが有名ですが、そうめんや「う」のつく食べ物（梅干し、うどん、瓜など）を食べる習慣もありました。また、土用しじみや土用餅を食べる地域もあるそうです。これから夏の暑さは本番を迎えます。しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。



## 今後の予定

- ☆カウンセラー来校日  
8月 27日(水) 9月 3日(水)
- ☆スクールソーシャルワーカー  
来校日  
8月 25日(月)
- ☆2年次保健講話  
9月 25日(木)

