

保健だより

やっぱり

暑いので編

令和8年度7月号
石川県立小松工業高等学校

6月はいつもより涼しい日が続き、今年の夏はそんなに暑くならないかも？！と一瞬思いませんでしたか？しかし本格的な暑さと湿気がやってきましたねそこで、今一度熱中症対策についておさらいをしたいと思います部活動中の熱中症対策の基本は「冷たい水分の補給」と「こまめな休憩」そして「深部体温を下げること」を意識して行うようにしましょう

深部体温って何？

深部体温は、脳や内臓など体の内部の温度のことで体の機能調節をしています。深部体温が上昇し、熱をうまく逃せなくなっておきるのが熱中症です。

プレー中は深部体温を
プレー後は体の外側を
冷やすのがミソ

← 深部を冷やす 筋肉を冷やす →

プレー中に筋肉を冷やすと、筋肉が固まり、パフォーマンスの低下を招くおそれがあります。ただし、けいれんなど熱中症の症状が出ている場合は患部を冷やしてください。

普段の部活でできること

① 具合が悪くなった選手を休ませる場所を決めておく

グラウンド近くの冷房のある部屋、扇風機や水道が近い日陰など決めておく
具合が悪い人がおのこの違うところに行くと発見が遅れて危険です



② 複数のバケツに水を張っておく

手のひら冷却のほか、ケガの応急手当にも利用できる

③ 手のひら冷却用のペットボトルやアイスノンを用意しておく

普段は無理でも練習試合の時だけでも準備する



【参考資料】公益財団法人 日本高等学校野球連盟HP
石川県教員総合研修センター〈新しい熱中症予防「手のひら冷却」について〉HPなど

深部体温の冷やし方

① 氷を口に含む



「アイススラリー」の作り方で検索！

水よりも氷の方が、溶ける際に多くの熱を奪うため冷却効果が大きくなります
スポーツドリンクをシャーベット状にしたものを口に含むのが一番効果的です

② 手のひらの冷却で血液から冷やす

手のひらには動脈と静脈を結ぶ血管の部位があり、体温調整に重要な役割を果たしています。ここを通る血液を冷やすことで、冷たい血液が体の深部に回り、深部体温を下げることができます。「手掌（しゅしょう）冷却」と言います。

冷やす



この部分を冷やす→

手のひらの冷却方法



氷で冷やした水をバケツに張り10分程度手をひたす



冷やしたアイスノン握ってもよし



冷たいペットボトルを握ったり、手のひらで転がしたりしてもよし



このときの注意点は、「つめたいな」と感じる程度の温度にすること！冷やしすぎると血管が収縮して流れが悪くなり、効果が落ちます。あと、利き手ではない方の手を冷やすようにしてください。

数分～10分程度

個人的にアイススラリーはいいなと思うとる知っとるか？

常に新しい情報をキャッチして自分たちの体は自分たちで守り、管理することができるといいんな
働いてからも熱中症対策は重要課題や



前回のジブリは反響が大きかったので
今月はバケツがお似合い
魚系女子Ver.