

お家の方にも見せてね 保健たより

- *春の遠足に向けて
- *暑さに負けない体づくり
- *前期保健委員会の紹介



令和8年5月1日
七尾市立中島中学校
保健室

新学期がスタートして約1カ月が経ちました。新しい環境に慣れる一方、そろそろ疲れが出やすいところです。上手に休息をとりながら、5月も元気に頑張りましょう。

5/8 春の遠足「Nクエ in 高岡、射水」

楽しく充実した遠足にするためにも、持ち物はもちろん、体調も整えて準備をしましょう。



健康面での注意事項

- ① 前日は早めに寝て体を休めること
 - ② 朝ご飯を食べてくること
 - ③ 水分を持ってくること
- 薬が必要な人は薬も準備しよう



しよねつじゅんか 暑熱順化で暑さに負けない体を作ろう!

「暑熱順化」とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。こうした暑さに強い体づくりには、2週間程度かかります。「熱中症は夏になるものでしょ?」そう思われがちですが、熱中症は真夏だけでなく、気温が高くなり始める5月6月にも十分注意が必要です。本格的に暑くなる前に、暑さに負けない体づくりをしていきましょう!

熱中症

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

声をかけて仲間を守ろう

例えば…

- 水分とってる?
 - 無理してない?
 - 休けいしようか
- 体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

保健委員会の紹介

【活動方針】

クラス全員の健康と安全に気をつけ、必要な呼びかけを行い、清潔で安心できる環境作りに取り組む。



4.17 前期生徒総会にて

水曜日(月に2回)は清潔検査があります

- 検査項目
- ・ハンカチを持ってきているか
 - ・ティッシュを持ってきているか
 - ・爪は短く整えてあるか

特に、最近爪の長い生徒が増えています。長い爪は不衛生だけでなく、けがの原因にもなるので、短く切って整えましょう。



暑さに負けない体づくり

ポイントは「汗をかくこと」

こまめに汗をかくことで、汗腺の機能が高まります。すると、体を冷やすために必要な汗が早く多く出るようになるため、熱中症の予防に繋がります。湯舟につかったり、適度に運動したりすることがおすすめです。

天気予報を確認して、気温や自分の体調と相談しながら、自分で調整できるようになるといいですね。

今日の気温は?

服装

昼間はあたたかくても朝晩は冷え込むことも。調節できる服装に

ぼうし

だんだん日差しがきつくなってきました。外に出るときはぼうしをかぶろう

水筒

汗をかくと体の水分が不足します。のどが乾く前の水分補給が大切



汗ってどこから来るの?

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのせい。

★汗をかくのは大切なこと

体温が上がると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。汗をかくのは、じつはとっても大切なこと。汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。



熱中症の予防から対応まで

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、
衣服を緩めて体を冷やしましょう。
それでも良くならない場合や、
重症度Ⅲ度の症状が見られたら
救急搬送を。



正しいのはどっち？

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でもだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！