

ほけんだより 7月

No.4 令和7年年7月7日 市川市立大洲中学校 保健室

だいぶ暑くなってきました。今年の梅雨明けは早そうですね。ということは、暑い期間が長くなるかもしれません。暑さに負けず元気に活動ができるよう生活習慣を見直してみましょう。そこで、**大洲中ヘルシーチェック・ヘルシープラン**の作成を行います。後日保健委員から各クラスに説明があると思いますが、自分の生活を振り返り前後期で生活習慣をチェックします。積極的に取り組んでほしいです。



水分補給をしっかりして 夏を健康に過ごそう

さあわかる! あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗	悪い汗
・小粒でサラサラ	・大粒でべトべト
・においが少ない	・においが強い
・乾きやすい	・乾きにくい

悪い汗がべトべトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎないなど



健康診断が終わりました。各検診の結果、お知らせを出しています。手紙をもらった人は、早めに治療を受けましょう。

この夏はこれをおやめよう!

1 エアコンの設定温度を
下げ過ぎるのをやめる

2 冷たいものばかり飲む
のをやめる

3 朝寝坊をやめる

いやなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」がうまく働くなくなることが原因の一つ。今年はこれをやめて夏バテを防ぎましょう。

①暑いとついエアコンを効かせすぎてしまいますが、意外と体が冷えることも。適切な使用を心がけて。

②体の中から冷やすと、内臓にも負担になります。意識して温かいものも取りましょう。

③生活リズムを整えるのは朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ご飯を食べ、心身ともに一日を始めるスイッチをいれます。

熱

中症リスクが高い日が続いますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輐射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



熱中症予防はプラス 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ます。



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