

# えがお 7月

小中一貫 須賀の森学園  
大阪市立淡路中学校  
保健室  
R8. 7. 1

いよいよ本格的な暑さがやってきます。近年の夏の暑さは昔とは違い、「災害レベル」と言われるほど危険になっています。一番大切なのは「自分の体調を自分で管理する(自己管理能力)」です。しっかり対策をして、夏を元気に乗り切りましょう！

## 熱中症を自分で防ごう！

2025年7月の暑さは？

☉ 大阪の平均最高気温 **35.3** °C

50年前(1976年)はどうだった？

☉ 大阪の平均最高気温 **30.4** °C



年々暑さは厳しさを増しており、暑さ対策もアップデートしていく必要があります

### 【水分補給】

- 運動の「前」から飲む：部活が始まる30分前までに、コップ1~2杯の水分をとっておく
- 「こまめに」が鉄則：のどが渇く前に
- 水だけはNG!：塩分も一緒にとる。たくさん汗をかいたときは、水だけだと血液が薄まってしまい、逆に足がつりやすくなります。スポーツドリンクなどがおすすめです。

### 【食事】

- 食事はしっかりとることが大切です。食事からとった水分は、体に保持されやすいとわれています。また水分だけでなくエネルギーや塩分、各種栄養素がとれます。

水分補給の基本は食事から



朝食を抜いて、登校・部活や運動をするのはやめましょう！

### 【睡眠】 実は一番大事! 「前日の夜」

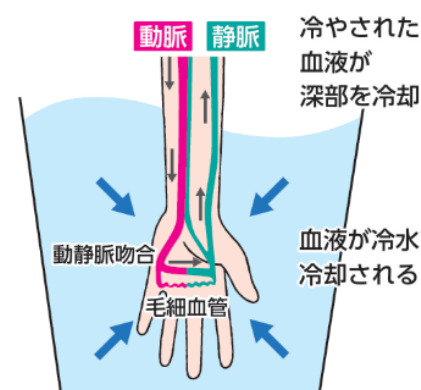
熱中症になるかどうかは、当日の気温だけでなく「前日の過ごし方」で決まります。

- 「寝不足」は一発アウト：寝不足の体は、<sup>たいおんちようせつきのう</sup>体温調節機能がガタガタになります。夜遅くまでスマホを見て夜更かしするのは、熱中症の最大のリスクです。

### 【最新の熱中症予防法】

- 手には、<sup>どうみやく</sup>動脈と<sup>じょうみやく</sup>静脈がつながる<sup>どうじょうみやくふんこう</sup>動静脈吻合といわれる部分があり、ここを冷やすことで冷された血液が静脈を通り、体の<sup>しんぶ</sup>深部を冷却します。

### 手掌前腕冷却法 (動静脈吻合部分を冷やす)



- ・手のひらと前腕を冷水につけ、体を冷却する方法
- ・水温は10~15°Cで10分程度冷やす
- ・それより低い水温では、血管が収縮し、効果なし

参考文献：競技者のための暑熱対策ハンドブック  
国立スポーツ科学センター

**健康診断**  
受けて終わり  
じゃもったいない!

受診のおすすめをもらったら  
早期治療のチャンス

気になるところが見つかったら  
自分の生活を見直すチャンス

結果がバツチりだった人は  
自分の良いところを気づけるチャンス

**7月の予定**

1年色覚検査  
7月 9日 (木)  
7月 10日 (金)  
7月 13日 (月)

健康診断の結果の一覧は、「全員」にお知らせします。受診が必要な人には、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしました。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診をしていない人は、夏休みの間に受診しましょう。