

令和7年度（2025年度）7月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 4

梅雨が明け一気に暑くなりました。いよいよ夏本番です。空の青が空いっばいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手」という人も多いと思いますが、夏のパワーに負けず、夏にしかできないことにもチャレンジしてみてください。保健室では、少しお疲れ気味の人が目立ちました。忙しいと思いますが、睡眠はしっかりとるよう心がけましょう！もうすぐ夏休み。部活動がんばる人も、宿題や勉強がんばる人も、熱中症に気をつけながら、生活リズムをくずさず元気に過ごしたいですね。

## 7・8月の保健目標

### 熱中症にならないために 水分と塩分をこまめにとろう！

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！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後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するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

7月になり、一気に暑くなりましたね。保健委員会でも、「熱中症にならないため」の目標を立てることになりました。特にこれからの時季は熱中症に注意が必要です。水筒を持って来ず同級生のお茶をもらっている人もちらほら見かけますが、自分で持ってくるようにして下さい。水分補給は授業中でもできますが、できるだけ休憩時間にしっかり飲むようにしましょう。特に体育の前や部活動の前など、体を動かす前にしっかり飲んでおくことが大切です！

## 皆さんの健康診断の結果をお知らせします

### 視力検査

令和6年度 大阪府中学生 視力1.0未満 65.0%

\* 1.0未満（B,C,D） 全受検者の 50.3%

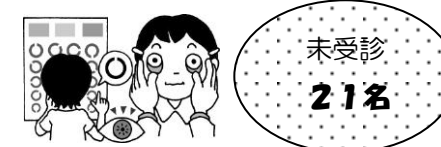


学年が上がるにつれて、A(1.0以上)の人の割合が減っています。年々視力低下がすすんでいます。CやDの人はかなり黒板が見づらくはいます。お知らせをもらった人は、受診して視力矯正・確認を！

### 眼科検診

\* アレルギー性結膜炎 1.5%  
\* 斜視など眼位の異常 7.7%  
\* 結膜炎 0.8%

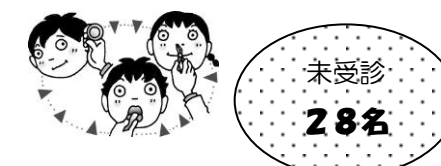
眼位の異常を指摘される人が昨年度より多かったです。



### 耳鼻科検診

\* アレルギー性鼻炎 11.3%  
\* 副鼻腔炎 1.7%  
\* 耳垢塞栓 3.3%

アレルギー性鼻炎や鼻炎、耳垢塞栓を指摘される人が多いです。



### 内科検診

アトピー性皮膚炎など、皮膚の状態について「要観察」「要受診」となった人がいました。夏は症状が悪化しやすい季節です。水泳も始まっていますので、お知らせをもらった人は受診をおすすめします！学校生活で配慮が必要な事項があれば、担任までお知らせください。また、「高度肥満」「中等度肥満」の人の多さも気になります。夏休み、間食や清涼飲料水などの甘い飲み物のとりすぎに注意してくださいね。



## 夏休みの間に治しましょう

1学期に行った健康診断で、治療や検査の必要がある人にはお知らせを配りました。「時間がない」「面倒くさい」と後回しにしていると、どんどん症状が悪化して、治療に時間がかかったり、通院回数が多くなったりしてしまいます。部活動や習い事などで普段忙しい人こそ、時間のある夏休みの間に治療しておきましょう。とくに3年生は早めに受診し、万全の体調で受験できるよう、備えておきたいですね。





# 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を  
探そう

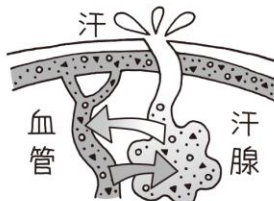
## 1 汗の99%は□で できている

**汗** の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



## 2 汗の原料は□□

**汗** を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



## 3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

**汗** にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて  
この夏を元気に  
過ごしましょう！

熱中症③/血液②/水①：たなか

# PTA合同AED講習会を行います！

8月26日（火）放課後、多目的室にてPTA合同AED講習会を行います！

皆さんは、学校の中のどこにAEDがあるか知っていますか？家族や友人など、身近な人がたおれた時に、どうしたら助けることができるか知っていますか？この機会にぜひ学習してほしいと思います。参加者には参加証をお渡しします。参加を希望する人は、始業式までに保健委員または保健室まで申し出て下さい。保護者の方もぜひこの機会にご参加下さい！



# 数字で見る熱中症対策



## 97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



## 1.2L

1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとめる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

## 35度以上

猛暑日の基準となる  
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということです。対策は万全に。



## ～2%

「のどが渴いた」と感じたときに  
体内から失われている水分量  
（体重に占める割合）



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



## 5時・17時

熱中症警戒アラートの  
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

## 熱中症予防にプラス 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。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によって起こるため、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

