ほっけんだより 7月

令和８年７月
上河内中学校
保健室

あっという間に7月になりました。皆さん，十分な水分補給はできていますか？本格的な夏の暑さを乗り切るためには，水分補給がとても大切です。「のどが乾いていないから…」と思っていても，実は水分が足りず，体は脱水状態になっているかもしれません。食事・睡眠・運動の3つのバランスに，「こまめな水分補給」を加えて，夏を元気に乗り切りましょう！

また，7 月 9 日には，「薬物乱用防止教室」を実施しました。今回の学びを，夏休み中はもちろんですが，今後の生活にも活かせるといいですね。

～７月の健康目標～



～夏を元気に乗り切ろう！～



年々，夏の気温が高くなり，熱中症を防ぐため，「暑さ対策グッズ」がたくさん生み出されています。みなさんもお気に入りのグッズを持っているのでしょうか。暑さ対策グッズを上手に活用してくことも熱中症予防としてよいですが，今回は特別なグッズがなくても，手軽に熱中症を防げる「手のひら冷却法」についてお話ししたいと思います。



熱中症予防には，手のひら冷却法が効果的です！

【方法その１】
冷たい保冷材やペットボトルを握る





【方法その２】
流水を手のひらに当てて冷やす

【方法その３】
バケツなどに氷水をためて，直接手を入れて冷やす



実は，私たちの手のひらには，「AVA 血管」という体温調節のための血管があります。AVA 血管は動脈と静脈がつながっているため，ここを流れる血液を冷やすことで，冷えた血液が全身をめぐり，体温を下げる効果をもたらしてくれます。３つの方法からやりやすいものを見つけて実践してみましょう。

ただし…冷やしすぎると，血液の循環が悪くなり，効果が弱くなってしまうので適度に行いましょう。



知っている？ WBGT（＝暑さ指数）

「WBGT（＝暑さ指数）」という言葉を聞いたことがありますか？　WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時季は、「今日のWBGTは、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT指数と熱中症予防運動方針

WBGT指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：（公財）日本スポーツ協会HP「熱中症予防運動指針」

本校では，保健室の外でWBGTを毎日測定しています。測定結果は，保健室の入口横と昇降口に掲示しています。ぜひチェックしてくださいね☀
もし，熱中症の危険性が高まり，屋外での活動を控える必要があるときは，先生方から連絡が入りますので，聞き逃さないようにしょう。



◊水筒を持ってきて，上手に水分補給をしましょう！◊

水分補給のために，学校に水筒を持参することを認めています。熱中症対策の基本は「水分補給」です！自分でこまめに水分を取りましょう。

【水筒の中身】
・水
・お茶
・スポーツドリンク　のみ



～保護者の皆様へ～

お子様はもとより，保護者の皆様のご協力により，今年度の定期健康診断を無事終えることができました。台風や熊出没に伴う学校休業のため，急な日程変更等もございましたが，ご理解をいただきまして，ありがとうございました。

健康診断の結果から，医療機関での治療や再検査が必要とされたお子様に対し，「〇〇検診結果のお知らせ」をお渡ししています。学校での健康診断は，症状やその疑いのある生徒を振り分ける「スクリーニング」のため，最終的には異常がない場合もありますが，疾病の早期発見・早期治療のためにも，お早めに受診をお願い致します。結果のお知らせの用紙を紛失してしまった場合には，保健室までお問い合わせください。