

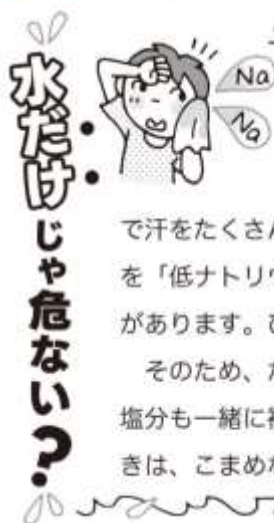


上尾市立大石中学校 保健室
2025. 7. 10

いよいよ夏本番です。今年から夏休みが5日間増えましたね。長い夏休み、みなさんは何をする予定ですか？宿題を7月中に終わらせる、部活動やクラブチームの練習を頑張る、受験勉強を頑張る！と目標を立てている人もいるかもしれませんね。熱中症やケガには十分に気を付け、充実した夏休みを送ってほしいと思います。

熱中症予防の ポイント

少しでもおかしいと思ったら、無理をせず、すぐに体を冷やすことが大切です。暑い夏は、特に自分の体調に敏感になりましょう。



「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。



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



健康診断の結果をもらい、すでに受診中の人も多いと思います。治療が終わった人は、黄色い結果のお知らせの用紙を、学校に戻してください。保健統計の資料としています。

朝ご飯について考えよう！

かがやキッズデーのあった6月の三連休で、保健委員さんに、自分で朝ごはんを作ってもらいました！保健委員さん、ご協力いただいた保護者様、ありがとうございました。一部ですが、紹介します。

午前中に体調不良で保健室を来室する人は、朝食欠食や、食べていてもパン 1 枚だけ…とエネルギー不足も原因と思われる人が多いです。夏休み中、自分の朝ごはんについて考え、理想の朝ごはんを作ってみてください。



《メニュー紹介》

ピザトースト

- ①食パンにケチャップをぬる。
- ②その上に、トマト、ハム、チーズを乗せトーストして完成！

金平ごぼう

- ①ごぼうをさがきにして水にさらしておく。
- ②ニンジンを細切りにする。
- ③ごま油をひいたフライパンでごぼうがしんなりするまで炒める。
- ④砂糖、だし、みりん、醤油を入れ、汁けがなくなるまで炒める。
- ⑤白いりごまを入れて完成！

《作ってみての感想》

- 時間はかかったがバランスの良いものが作れたと思う。
- 五大栄養素を意識して考えました。
- 自分で作るのは、すごく時間がかかったので、早寝早起きをして、朝の時間を作ることが大切と思った。
- 家族分も作って、みんなで食べました。おいしいと言ってもらえて嬉しかったです。
- 朝は忙しいのに、その中で家族の朝ごはんを作ってくれる母に感謝です。
- 火を使うので、キッチン内が暑くなり、いつもこんな環境で作ってくれているんだと感謝の気持ちでいっぱいです。