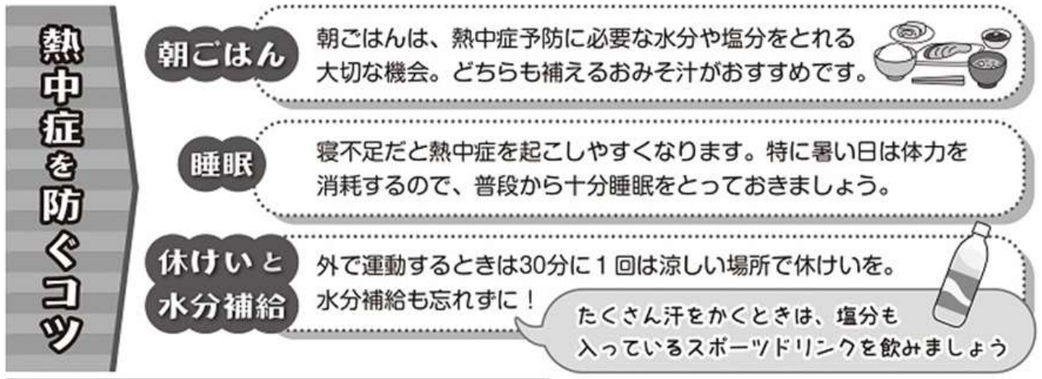
ほけんだより

令和７年７月号
埼玉県立上尾橘高等学校
保　健　室

学校では何年も前から熱中症予防に力を入れていますが、今年の６月１日から、労働安全衛生規則の改正により、職場における熱中症対策が義務化されました。これにより、炎天下や高温の場所で働く労働者を熱中症から守るために、企業はいろいろな対策をしなければなりません。暑いところにいると、熱中症になるのはしかたがない・・・というイメージがあるかもしれませんが、熱中症は予防することができるものです。もしあなたが熱中症になったときには、何か原因となるようなことが無かったか、ふりかえってみてくださいね。



熱中症は予防できます♪

＜アイスラリー＞　冷たい飲み物で、体の中を冷やす

熱中症の予防には、水分や塩分を取ることも大切ですが、飲み物の種類や飲み方も重要です。
最近話題のアイスラリーとは、飲み物と小さな氷がシャーベット状に混ざっている飲み物です。市販されているものもありますが、激しい運動をするのでなければ、運動したり暑いところに行ったりする前に、冷たい飲み物を飲むだけでも効果はあります。ただ、砂糖が多いジュースや炭酸飲料、利尿作用（尿として水分を出してしまう）のあるコーヒーやお茶、紅茶（ミルクティーも含む）は避けましょう。
またアイスラリーではなく、液体で水分をとる時には、一度にたくさん飲んでも吸収されないので、こまめに少しずつ飲むようにしましょう。
水筒を使うときには、その日のうちにブラシで水筒の中をこすり洗いする、中がぬれたままふたをしめない、パッキングの部分に色がついてきたら、漂白剤につけるなど、衛生管理に気をつけるようにしましょう。

熱中症予防にプラス　手のひらの冷却

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

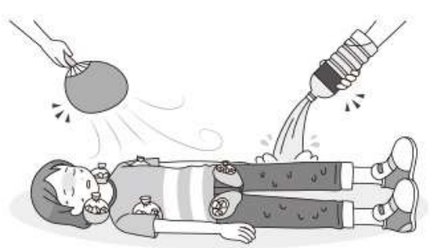
- 水温は、10～15℃程度が良い
- 時間は 10 分程度が望ましい（短時間でも効果あり）

※氷水のような冷たすぎる温度だと逆効果。ちょっと冷たいと感じるような水温が良い。
※運動と運動の間が一番効果的。（2020.3 発行　競技者のための暑熱対策ガイドブック【実践編】より）

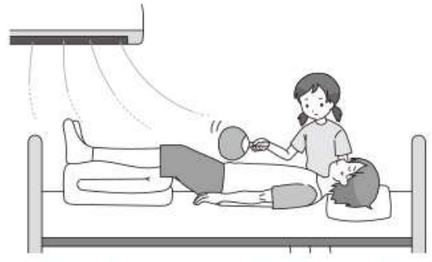
熱中症　緊急時は　体に直接水をかける！

冷たい水を張ったプールに全身を浸からせる。
溺れないように、タオルなどを脇の下に通して支える

木陰などの涼しい場所で、服の上から流水をかけ続ける。
うちわなどであおぐとより効果的



首のつけ根、脇の下、足のつけ根に冷たい物をあてる。
服の上から冷たい水もかけ、うちわなどであおぐ



涼しい部屋に寝かせ、うちわや扇風機で冷たい風をあてる。
ぐったりしている場合は足を高くする

<保健室からお知らせ>

４月から続いていた定期健康診断は６月末ですべて終了しました。健康診断の結果一覧を配布しましたので、**家に持ち帰って保護者に見せてください。**なお、今回の結果をそのまま、健康診断票に印刷しますので、結果をよく見て、身長や体重などの数字や、健康診断の結果に間違いがあった場合にはすぐに保健室に連絡してくださいね。