



令和7年7月2日
名古屋市立助光中学校

毎日暑い日が続いています。むし暑い日が続くと「学校に行きたくない」「なんとなくだるい」など心も体も不調を訴える人が増えます。なかには、「水筒を持ってきていない」「1口もまだお茶を飲んでいない」などと話す子もいて、熱中症がとても心配です。

水分を毎日準備し、こまめに飲み、暑ければジャージを脱ぐ、一次的にでもマスクを外すなど、まずは自分でできる対策をしましょう。そして、食事や睡眠を十分にとり、規則正しい生活をして、暑さに負けない心と体作りをしましょうね。



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



【❖今月の心と体ちょこっと養生ポイント❖】

夏は、太陽の光のもと木々の緑も濃くなるように、人にとってもパワーがあふれ活動的になる季節ですが、体力・気力とを1番使う季節でもあります。暑さや湿度で夏バテや熱中症気味になったり、夏の楽しいイベントに心がワクワクドキドキしすぎたりして疲れてしまうことはありませんか。



このようにパワーをたくさん使う夏に気をつけるといいこと

＊体にこもった熱を冷ます食材を意識する

(トマト、きゅうり、ニガウリ、セロリ、ナス、スイカ、梨、緑茶、とうふなど)

＊気持ちを落ち着かせる食材を意識する

(小麦、レンコン、黒豆、小魚、卵、貝類、牛乳、ブドウなど)

＊エアコンによる冷やしすぎ、不規則な生活を避け、自律神経の乱れを防ぐ



日焼けにまつわる〇×クイズ



● 水の中では日焼けしない

→ ×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

● そんなに暑くない日も日焼けする

→ ○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

● 日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる

→ ×

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

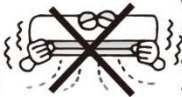


日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう！

この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる



暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。



2 冷たいものばかり飲むのをやめる

2

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる



生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

【保護者の方へ】

健康診断結果のお知らせ（歯科検診以外は受診が必要なお子様のみ）をお渡ししました。

学校の健康診断は、集団の中で行うスクリーニング検査ですので、受診をすすめる健康診断結果を受け取られた場合は、かかりつけ医等を受診し、詳しく診て頂くことをおすすめします。

受診結果をお知らせして頂きたいため、受診後は、受診報告書を学校にご提出くださいますようよろしく願いいたします。