



令和7年度7月
高美が丘中学校
保健室

短い梅雨が終わり、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体が暑さに慣れておらず体調を崩す人も増えます。夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。生活習慣を見直したり、熱中症予防の対策をしたりして元気に夏を過ごしましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

特にこの時期の「水分補給」は命にかかわります。1日に摂取すべき水分量は約1.2L。運動部や体育での活動があれば、更に多くなります。喉がかわく前に、こまめな水分補給を意識しましょう。

熱中症
かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

⚠ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

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)です。前年と比べるとなんと6000人以上増えています。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されています。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

熱中症予防方法にプラスして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です。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷材でも 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。



ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

夏はシャワーだけですませがちですが、湯船につかることをお勧めします。



疲れが取れる

湯船につかると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠をとりましょう。



ネバネバ食材で夏を元気に

- ・納豆 ・オクラ ・山芋
- ・なめこ ・モズク ・モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素です。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便をやわらかくして出やすくしてくれたりします。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

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すめもらったのに

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。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしましょう!