



令和7年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

間もなく夏休みが始まりますね。長期の休みには普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の人と交流をもつ機会が増えると思いますが、そうした出会いが思わぬ危険やトラブルにつながることもあります。開放的な気分に流され、のちに困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心掛けてください。



ネットトラブルが増えています



個人情報を明かさな



写真や動画を無断でアップしない



悪口を書き込まない



ネットで知り合った人と会わない

熱中症注意報発令中!



いよいよ夏本番です。2024年5月～9月の全国における、熱中症で緊急搬送された人は“97,578人”で前の年と比べると6,000人以上増えたそうです。今月号は保健委員さんが実際おこなっている熱中症の予防法や身近な人に熱中症の症状が見られた時の対応について紹介します。夏休み中の部活動などでぜひ参考にしてください。

保健委員3年3組 西川 です。

私は熱中症予防のために、2つのことを意識して取り組んでいます。

1つ目は水分補給をしっかりすることです。具体的には、ポカリ、アクエリアス、ソルティーライチなど、塩分が取れる飲み物を買って喉が渴いていなくてもこまめに飲んでいきます。また、飲み物以外ではお菓子感覚で食べられる塩分チャージタブレットなどがオススメです。

2つ目は朝ごはんをしっかり食べることです。朝ごはんを梅干しおにぎりとお味噌汁を食べて、エネルギー源と塩分・水分をバランスよく補給しています。食欲がないときは、栄養価の高いinゼリーなど食べやすいものを選んで食べると良いと思います。

もしも学校で熱中症の人が出たら、まず涼しい場所に移動させます。そしてめまいなどがあるときは頭を低くした状態で横にさせ、首に濡らしたタオルを巻いたり塩分の取れる飲み物で水分補給をさせます。その後回復したら保健室に連れて行きます。ただし水分を自分で飲めないときは、すぐに救急車を呼ぶようにしてください。

熱中症対策をしながら暑い夏を楽しみましょう。



汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排泄されないように調整されています。

「いい汗」とは、この調節がうまくいっている時の汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。一方、調整がうまくいかず、水分とミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかくて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



保健委員3年3組 松崎 です。

私の熱中症対策は、水や麦茶・スポーツドリンクで水分補給することです。私のお勧めの飲み物はミネラルが入っている麦茶で、1時間に1回ぐらいのペースで喉が渴く前に飲むようにしています。

水分補給以外の対策として服装選びにもポイントがあります。素材は麻や綿など通気性の良いものを選び、白や淡い色は熱を吸収しにくいのでお勧めします。反対に黒や濃い色は光を集めるので暑い日にはあまり適していません。

また、友人同士で「そろそろ水分とろうよ」「体調大丈夫？少し休憩しよう」など声を掛け合いながら運動することも大切です。

もし熱中症になってしまったら、涼しい場所に移動して首に巻くタイプの保冷剤などで体を冷やします。今は安く買える熱中症対策グッズもあるので、それらを組み合わせるのもよいと思います。特にふらついて立てない、歩けない、意識がないなどの症状が見られる時はすぐに救急車を呼びます。救急隊が到着するまでの間も体を冷やし続けます。

保健委員3年4組 木谷です。

熱中症は、体育館のような室内でもおこります。その為、部活動中は麦茶などのノンカフェイン飲料をこまめに飲むようにしていました。熱中症の予防にはカフェインを多く含む飲み物はあまり良くありません。なぜなら利尿作用を引き起こし脱水症状になる可能性があるからです。他にも運動するときは塩分タブレットを食べて予防を心がけています。

もし自分の身の回り熱中症になった人がいた場合、涼しい場所に移動させ衣服をゆるめ、できるだけ体から熱を逃がしましょう。もし冷たい飲み物を持っていた場合はその飲み物を利用して首、脇の下、鼠径部などに当てて冷やしましょう。他にも、手のひらを冷水で冷やす“手のひら冷却”があります。手のひらにある血管を冷やすことで体温を下げる方法です。

これからも暑い日々が続きますが、体調が悪い時は無理をせず休養するなど気をつけてながら過ごしましょう！



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなもので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」「水没した」「異常に熱くなる」「異臭がする」といったものは使わない

