

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2025年7月17日 No.7

いよいよ夏休みが始まりますが、生活リズムが崩れやすくなる期間でもあります。早寝・早起き、朝ごはんなど基本的な生活習慣を守りながら夏休みを楽しんでください。また、部活動や受験勉強に全力を尽くしつつ、リフレッシュする時間も大切にしてくださいね。

登校日に元気な姿で登校してきてくれるのを楽しみにしています!!



結果のお知らせを
配付しているもの(該当者のみ)

- ・身体測定 ・視力検査 ・聴力検査
- ・内科健診/運動器健診 ・心臓健診
- ・耳鼻科健診 ・歯科健診 ・尿検査

新学期が始まると授業や行事、部活動で忙しくなり、なかなか病院に行く時間がなくなることもあります。受診は夏休みの間がチャンスです。まだ受診できていない人は早めに受診しましょう。

また、受診した際は健康診断結果のお知らせを病院で記入してもらい、保健室まで提出してください。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏休みも熱中症予防は大切です。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。

手のひらを冷やすときのポイント

○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、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!



熱中症対応

熱中症かもしれない人を発見したとき、どうすれば良いのかを確認しよう!

友達の様子がおかしい!

- ・手足がしびれる、足がつる
- ・めまい、フラフラする
- ・気持ち悪い、吐きそう
- ・頭が痛い、ガンガンする
- ・力が入らない、座り込む
- ・体がだるい



意識はある?
きちんと答えられる?

名前は?

何をしていたか
わかる?

いいえ

はい

先生(大人)を呼ぼう!
119番通報しよう!



- ・「誰が」「どこで」「どんな様子」かを伝えよう。
- ・その場に何人もいたら、一人は先生を呼びに行き、他の人は応急手当を始めよう。

応急手当をしよう!

- ・涼しいところに連れて行く。
→風通しの良い木陰か、冷房のある部屋
- ・衣服を緩める。
- ・体を冷やす。
→濡れタオルを体に当ててうちわで扇ぐ。
→氷嚢を首、脇、足の付け根にあてる。



自分で水が飲める?

- ・冷たいスポーツドリンクや経口補水液を飲ませる。
- △自分で飲めないときは、無理に飲ませない。
→気管に流れ込んだり、吐いたりするので危険

症状はよくなった?

はい

いいえ

そのまま安静にして休もう!
十分に回復してから帰宅する。

いいえ

病院へ

