



令和7年7月号
浦安市立浦安中学校
保健室

まだまだ梅雨が続いていますが、もうすぐ夏本番！6月は寒暖の差が激しい日も多く、心も体もお疲れ気味の人がいましたね。1学期も残りわずかです。ここでもう一度気持ちをリフレッシュ！暑さに負けない元気な体作りをして、最高の夏を迎える準備をしましょう！



★夏を健康に過ごそう

★規則正しい生活をしよう



「受けただけ」にしない！～健康診断結果から～



今年度の定期健康診断の全日程が終了しました。みなさんのご協力もあり、事故もなくスムーズに進めることができました。ありがとうございました。それぞれの検診結果について、医療機関への受診や、おうちの方との相談をおすすめした人にはすでにお知らせを配付していますが、しっかりと自分で内容を確認できていますか？

今回は病気や異常の疑いがとくに見つからなかった人も、自分の体の状態などを確認したうえで、「健康的な生活を送るためには」「病気やケガをしないためには」・・・そうしたことの『学び』につなげてほしいと思います。受けただけで終わってしまっは、もったいないです！

なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く医療機関に行って、医師の診察を受けてくださいね。



保護者の方へ

夏休み前に健康カードを配付します。健康カードには、1学期に実施しました、「健康診断の結果」が載せてあります。

☆病院へ受診された内容・相談は記載してありません。

☆健康カードはご家庭で保管してください。

朝はWBGT指数を！



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にしましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



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。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によって起こるため、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

