

ほけんだより 7月

令和7年6月30日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

7月の保健目標

熱中症に気をつけよう

6月中旬から 30℃を超える暑い日が続いています。厳しい暑さを目前にして、どんなことに気を付ければよいのでしょうか？

暑熱順化とは

熱を外に放出して、体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態を「暑熱順化」といいます。体が暑熱順化していくには、数日～2週間程度かかると言われています。体調や体質などによって、個人差がありますが、その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせて行きましょう。

上手に汗をかこう！！

～汗腺トレーニングで、良い汗をかこう～

良い汗

- ・小粒でサラサラ
- ・においが少ない
- ・乾きやすい

心配な汗

- ・大粒でベトベト
- ・においが強い
- ・乾きにくい

心配な汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているからです。そのため、体力を消耗しやすく、熱中症のリスクが高まります。

良い汗は、汗が出る汗腺がしっかり機能することで排出されます。日常で以下の汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。



ポイント1

シャワーだけでなく湯舟につかる



ポイント2

軽く汗をかく程度の運動を習慣にする。



ポイント3

冷房の温度を下げすぎないように気をつける

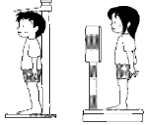
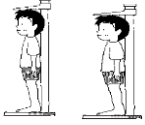
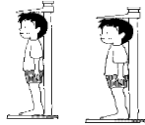
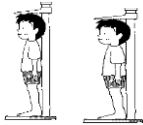
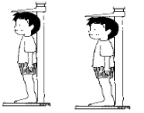
熱中症

こんな症状が起こります！！

- ① 軽：ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ② 中：ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらない
- ③ 重：手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	身体測定 小5・6 	身体測定 中学部 	身体測定 小3・4 	身体測定 小2 		
7	8	9	10	11	12	13
身体測定 小1 	健康相談 10:00 	相談を希望される場合は、連絡帳等 でお知らせください。				

健康診断が終了しました

6月で、定期健康診断が終了しました。御理解と御協力、ありがとうございました。

定期健康診断結果のお知らせは、1学期終業式の日配付いたします。内容を確認のうえ、御家庭で保管してください。

また、治療勧告後の受診、報告書の提出についても、ありがとうございました。未提出の方も、夏期休業等を利用して、受診をお願いいたします。

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

