

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年7月

7月に入り、いよいよ夏本番です。気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節となりました。特に部活動や登下校などで屋外にいる時間が長い時は、こまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

規則正しい生活と十分な睡眠を大切に、元気に夏を過ごしましょう。

<3年4組保健委員>

熱中症にならないために

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

- ✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は外出をさける
- ✓ 帽子
- ✓ 日かげ
- ✓ 日焼け止め
- ✓ 長袖長ズボン
- ✓ 日傘
- ✓ サングラス



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

- ✿ 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タオルなどを巻いた保冷剤でも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



今年度の健康診断が終わりました。受診や治療が必要な人にはお知らせの用紙を渡しています。受診後は報告書を学校へ提出してください。

日焼け止めに上手に選ぶには?

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。

