

水分補給 のコツ



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起ることがあります。汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



首や肩に掛けていた水筒が、転倒した時にお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しているようです。登下校中は水筒は鞆に入れておきましょう！



熱中症 予防のコツ

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などで湿度の管理も意外と大切。

エアコン のコツ



身体を 冷やす コツ



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ね。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



プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまっただまど、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

をする

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわりによく泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



プールの約束



1学期の健康診断が終わりました！

1学期に予定されていた健康診断が全て終わりました。

今年度の健康診断は、眼科健診と歯科健診を同時に行う、という初の試みを行いました。約600名の生徒を午前中4時間で診ることは、計算上うまくいっても実際のところは始まってみないと分かりません。それでも、きっとうまくいこう、と心の隅では思っていました。それは、心強い保健委員の存在のお陰です。健診の時間に間に合うように自分のクラスに声をかけ、出席番号順に並べ、会場まで連れて行くだけ



だけでなく、会場内の誘導、受け方の説明など本当に頑張ってくれました。特に「どう伝えれば、健診がスムーズに進むか」を考え、個別の声かけを工夫してくれたことは、自分の順番が来ても戸惑うことなくスムーズに健診を受けられることに繋がりました。お陰で、不安だった合同健診も無事に終わることができました。ありがとうございました！

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。