

コロナ禍で学んだ「感染予防行動」を、場面に応じて実践しよう！

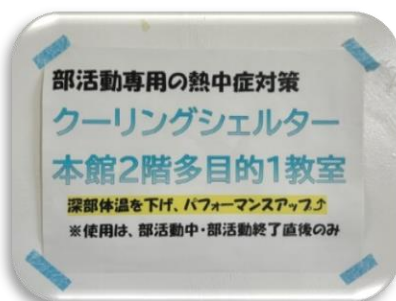
保健だよい

令和8年8月
本巣松陽高校
保健室(島崎)

残暑も「熱中症」に気を付けよう

今年も40℃越えの酷暑日になるなど大変暑い夏でした。そんな中、みなさんが部活動や補習、ボランティア活動、文化祭準備等に元気に取り組む姿は大変頼もしかったです。学校ではWBGTの測定や校内放送による注意喚起をしながら、『命を守る暑さ対策』を行ってきました。各部活動の工夫を凝らした熱中症対策を紹介します。まだまだ続く残暑にも注意していきましょう！

①WBGT測定 ②クーリングシェルター ③スポットクーラー(体育館・武道場)



休憩中、頸部
をアイススト
ロングで冷や
し、スポットク
ーラーの前へ

本館と南舎にエアコンが効いた部屋を常設。深部体温を下げます！

④ミストシャワー&充電式ミストファン ⑤テント設営(グラウンド・プール)



日陰で水分&塩分タブレットを補給
充電式のミストファンをフル活用！

⑥アイスラリー ⑦掌・足裏冷却 ⑧プールの火傷対策



冷却用
バス



グラウンドやプールの井戸水、冷たくて気持ちいい！

自分の体は
自分で守ろう！

残暑も
元気に
乗り切ろう！

熱中症対策

「新しい」クールダウン とり入れていますか？



熱中症は、**深部体温が上がって**起こります。
水分補給や休憩はもちろん大切！
+αの対策として、簡単にできる「**掌(てのひら)冷却**」と
「**足裏冷却**」を紹介します。



手のひらの
動静脈吻合(AVA血管)。

動静脈吻合(AVA血管)って？

手のひらや足の裏には、
動脈と静脈が直接つながる
「**動静脈吻合(AVA血管)**」
という特別な血管があります。
ここを冷やすと、冷えた血液が
全身に広がり、深部体温を
効率よく下げることができます。

1 掌冷却

手のひらを冷やして、体温上昇を防ぐ！

手のひらには、太い血管が
たくさん通っています。
ここを冷やすことで、
冷えた血液が全身に広がり、
体の中の熱を下げる効果があります。

やり方はとっても簡単！



冷たい水に
5～10分つけるだけ！

- ★ 冷たい水や
保冷剤に
5～10分
つけるだけ！
- ★ 休み時間や
部活動の合間に
おすすめ！

2 足裏冷却

足の裏を冷やして、効率よく体を冷ます！

足の裏にも、太い血管が通っています。
ここを冷やすことで、
体の熱をスムーズに逃がし、
体温の上昇をおさえる効果があります。

やり方はとっても簡単！



冷たいタオルや保冷剤の上に
5～10分のせるだけ！

- ★ 保冷剤や冷たい
ペットボトルを
タオルに包んで、
足の裏の下に
置くだけ！
- ★ 授業中や自宅での
学習中にも
取り入れやすい！

基本の対策も忘れずに！



こまめな
水分補給



帽子や日傘で
直射日光を防ぐ



通気性のよい服で
体温上昇を防ぐ



こまめに
休憩をとる

！ 頭痛、吐き気、倦怠感
などは熱中症かも。
少しでも体調が悪いと
感じたら、
**先生や周りの人に
伝えましょう。**



春の健康診断の結果、治療勧告書もらった人は受診行動
を起こせましたか？現在の**受診率は29.6%**です。夏休み中
に受診した人は、**受診報告書を提出してください。**
9月末の未受診者には、再び勧告書を配付する予定です。