



令和7年7月1日  
大垣特別支援学校  
発行：保健室

いよいよ夏本番。熱中症対策は万全ですか？気温だけでなく湿度も重要。じめっとした日は汗で体温を逃がしにくくなるので、熱中症になりやすいです。熱中症になるリスクの高い環境を避けて過ごすことや、暑さに負けないよう体調を整えることも大切です。

日差しを避けて過ごしたり、エアコンや冷却グッズを上手に活用したりしながら、くれぐれも「無理をしない」を合言葉に夏を元気に乗り切りましょう。



7月の学校保健目標 夏を健康に過ごそう！

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とかけなくなると、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

# 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



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で起こるため、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



# 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	風向き	湿度
「一晩中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。	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。	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。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。



# 夏にも冬だけじゃない！感染症対策を

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

- 手洗い・うがいをする
- 水分をしっかりとる
- クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜はぐっすり寝る

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2025年7月号より引用