

ほほ笑み



令和8年7月16日
須山中学校 保健室

保健委員のアゲピカラジオで、「朝早く起きた」というできたことが紹介され、早く起きると1日スッキリして過ごせますよね〜というコメントがありました。「早起きは三文の徳」ということわざは聞いたことがあると思いますが、英語圏でも「The early bird catches the worm（早起きの鳥は虫を捕らえる）」という言葉があるそうです。さあもうすぐ始まる夏休み、どうやって過ごすかは、あなた次第！

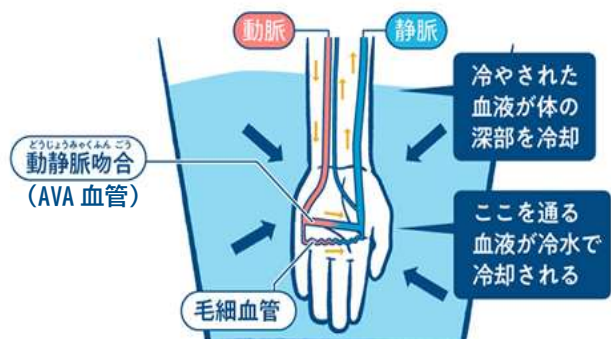
第2ステージ保健目標

自主的な健康管理で、
むし歯や熱中症を予防する



「手掌冷却」知っていますか？

身体の体温を下げるために、効果的な冷却部位はどこだと思いますか？太い血管が通っている「首」「脇の下」はよく言われていますが、熱中症の新たな常識として、話題になっているのがこの「手掌冷却」。ある実験では、首や脇の下よりも体温が下がったという結果が出ています。



イラスト「日本高等学校野球連盟 熱中症を防ごう」より

手のひらには、動脈と静脈を直接つなぐ特殊な血管である「AVA 血管（動静脈吻合）」が通っています。普段は閉じていますが、体温が上がると開通して、全身に血液を大量に流して熱を逃がします。つまり、体温調節の重要な役割を担う血管。ここを冷やすことで、冷えた血液が体内を巡り効率よく体温を下げられます。体の深部にある首や脇下の血管に対して、AVA 血管は皮膚のすぐ下にあるので、冷えやすいのです。

「手掌冷却」のやり方

- ①水をはったバケツに氷を入れて、**水温を10～15℃程度**にする。
- ②**10分程**、バケツに両手を入れて冷やす

※冷やし過ぎは、血管が収縮して逆効果なので注意



体育終わりの1年生にやってもらうと…
「めっちゃ冷える！」「きもち〜！」

脱水症、セルフチェック！

- ①親指の爪が白くなるまで、反対の指で強くつまむ
- ②つまんだ指を離して、白くなった爪がピンク色になるまでの時間を測る



3秒以上かかったら、
脱水症の可能性あり

保健室4コマ劇場 夏休み ver



紫外線の浴びすぎは、皮膚や目の病気の原因になることがあります。涼しい室内でコロコロするばかりでなく、外に出て活動することも大切ですが、日焼け止めを塗ったり、日差しが弱まる夕方の時間を狙ったりして、体を動かすようにしましょう。



アイス棒の当たりが出た時の嬉しさと言ったら...! でも暑いからと言って、アイス食べ過ぎると、糖分を摂りすぎてしまう上に、胃腸が冷え切ってお腹をくだしたり、血行が悪くなって疲労感が強くなったりします。食事では温かいスープや味噌汁を飲むようにするなど、意識してみましよう。



保護者の皆様へ

先月末で、今年度も春の健康診断を無事に終えることができました。保健調査票や問診票の記入等、ご協力ありがとうございました。先日、全ての健康診断結果を記入した健康手帳を配付しました。お子様と一緒に確認いただけたでしょうか。病院での治療や精密検査が済んでいない場合には、時間に余裕のある夏休みを利用して、受診をお願いします。

もうすぐ夏休みが始まります。ご家庭中心の生活になりますが、学校のある日と多少のズレはあっても、大きくリズムを崩すことなく、自分で自分の健康管理をしながら生活してほしいと思います。暑さに負けず、部活動やクラブ活動、宿題や受験勉強などに励み、充実した夏休みになることを願っています。猛暑が続いていますので、ご家族の皆様もご自愛のうえ、お過ごしください。