

ほけんだより

令和7年7月号（夏休み特別号）

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

気象庁の予報用語では、一日の最高気温が 25℃以上の日を夏日、30℃以上の日を真夏日、35℃以上の日を猛暑日、夕方から翌日の朝までの最低気温が 25℃以上になる夜のことを熱帯夜といいます。熱帯夜には、就寝中もエアコンを使用するなどして快眠環境を整えましょう。寝る前にコップ 1 杯の水を飲むことも熱中症予防方法のひとつです。

熱中症注意報発令中！



暑さ対策！
冷やして
手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说われています。



15℃程度の水（冷たすぎてもよくない）に5～10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る（AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい）

汗の話

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないように調整されています。

「いい汗」は、この調整がうまくいっているときの汗です。サラサラしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって、身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

★「いい汗」をかいて健康に過ごすためには★

- 水分補給を心がける。
- 入浴時は湯船につかる。
- バランスのよい食事を摂る。
- 適度な運動をする。

☆熱中症の応急処置フローチャート

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・
大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・
手足の運動障害・高体温 など

毎年の再確認

助けるのはあなたです

早く体を冷やそう

はい

呼びかけに
応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでに
応急処置を始める。
反応が悪い場合は無理に
水を飲ませない。

はい

涼しい場所に避難し
服をゆるめ体を冷やす

水分を自力で
摂取できますか？

いいえ

涼しい場所に避難し
服をゆるめ
体を冷やす

氷のうなどで、首・腋
の下・太ももの付け根
を冷やす。
全身を冷水に浸すアイ
スバス法も有効。

はい

水分・塩分を補給する

症状がよくなり
ましたか？

いいえ

医療機関へ

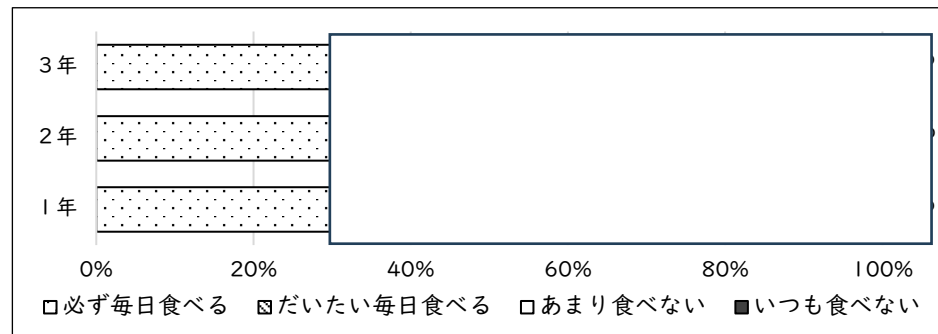
倒れたときの状況を
知っている人が付き
添って状態を伝える。

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり
回復したら帰宅する

☆生活習慣病の予防 ～健康な生活を送るために～

次のグラフは、4月に実施した生活実態調査の朝食摂取についての回答です。朝ごはんを食べることで体が目覚め、一日を健康的に過ごすことができます。「必ず毎日食べる」の回答数を増やしていきましょう。



そこで！
夏休みの宿題

「生活リズムチェック＆健康力アップ作戦」

夏休み前に担任の先生から配られた、課題プリントのQRコードを読み取って、アンケートに教えてください。

アンケートの内容は、一学期の生活を振り返り、健康力をアップさせるために気をつける生活習慣をみつけ、健康的な生活を送るための目標を立てることです。

夏休み中は、「夜更かし→朝寝坊→朝兼用昼ご飯→運動不足」など、生活リズムが乱れがちです。補習や部活がある日もない日も決まった時間に起きて、規則正しい生活を心がけましょう。

☆夏のトラブルを回避！

汗・紫外線・虫刺されによる皮膚トラブル

- ・露出を少なく、グッズを活用、汗は拭いて流して清潔に。
- ・ひどい痛みやかゆみ、水疱などがあるときは受診をおすすめ。



カミナリ・海や川での遊泳による自然環境トラブル

- ・カミナリが鳴ったら建物の中に避難。
- ・外の場合は、頭を低くして、しゃがむ、両足を閉じて、つま先立ち、耳もふさぐ。
- ・海や川では、立入禁止、遊泳禁止区域に近寄らない。
- ・雨が降った後や台風の前など、増水しているときや波が高いときは避ける。
- ・ライフジャケットや浮き輪を使う。
- ・溺れたときは「浮いて待て」。



SNS やさまざまなことによるトラブルや心配事

- ・困ったときは、すぐに、家族、学校、警察、専門家に相談。



24 時間子ども
SOS ダイヤル

☆定期健康診断の結果と受診について

尿検査・眼科健診(視力)・歯科健診 → 健診終了後に全員に通知済。
結核検診・心電図検査・内科健診・耳鼻科健診(聴力) → 有所見の人に通知済。
夏休みの三者面談等では、担任の先生を通じて、全員に「定期健康診断結果のお知らせ」を渡します。

再検査や医療機関受診の必要がある人で、すでに受診報告書を提出してくれている人もいますが、まだの人は、夏休みを利用し、早めに専門医を受診することをお勧めします。受診後は「受診報告書」を担任に提出してください。

以前より治療中の場合や医療機関で記入をお願いできなかった場合などは、保護者の方に記入していただいても構いません。「受診報告書」に、その旨を記入して、担任の先生に提出してください。

なお、学校で実施している健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いを見つけ出すもので、確定診断ではありません。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。

♪ラジオ体操のススメ♪



考えようメディアバランス



がしこく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう