

ほけんだより 7月

令和8年7月号
 天草市立稜南中学校
 保健室 迫中

7月には「涼月」という別名があります。昔の人は、7月を秋と考えていて、夕方や夜などの涼しさを表現されたものだそうです。また、「秋初月（あきはづき）」という別名もあるそうですが、これは「秋の初め」という意味ですね。しかし現在の7月は、これからが夏本番です。そして、熱中症になりやすい季節でもあります。「睡眠をしっかりとり」「朝ごはんを食べる」などの生活リズムを整えるほか、「水分補給」や「運動時の休憩」などもしっかり行って、夏を元気に過ごしたいですね。

「WBGT（暑さ指数）」について

7月7日（火）、熊本県内全域に「熱中症警戒アラート」が発令されました。
 最近よく耳にする「WBGT（暑さ指数）」とはどんなことでしょう。

「WBGT（暑さ指数）」とは…

・「気温」「湿度」「輻射熱（ふくしゃねつ）」の3つを取り入れた温度の指標のことです。



「WBGT（暑さ指数）」の指標で、一番重要なのは「湿度」です。その理由は、湿度が高いと汗が蒸発しないからです。

～運動に関する指針～

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	●危険 (運動は原則中止)	・ 特別の場合以外は運動を中止する。 ・ 特に子供の場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	●嚴重警戒 (激しい運動は中止)	・ 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 ・ 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	●警戒 (積極的に休憩)	・ 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	●注意 (積極的に水分補給)	・ 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃以下	21℃未満	●ほぼ安全 (適宜、水分補給)	・ 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

熱中症予防「手のひらの冷却」



今年の夏は 7 月に入っすぐ熱中症警戒アラートが発令され、体育の授業だけでなく、部活動をしている人は特に熱中症予防に気を付けていますね。こまめな水分補給と休憩など予防方法はたくさんありますが、これからプラスで覚えてほしい方法があります。それが「手のひらを冷やすこと」です。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です。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤を使ったり水道水で手を洗ったりでもいいです。夏休みの部活動の時には、運動前と休憩中に1〜3分程、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



熱中症予防「水だけでは危ない?」

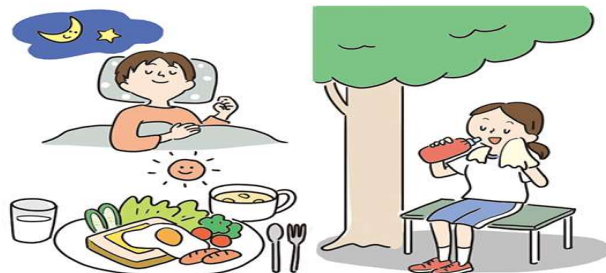
「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫」と思っている人も多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているので、スポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまう。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることもあります。そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツ飲料や塩タブレット等で塩分も一緒に補給することが大事です。夏休みの部活動では、水分補給だけでなく、塩分（塩分チャージや塩あめ等）も準備してバランスよくとるようにしましょう。



熱中症

ココに気をつけて!

- ・ **睡眠**をしっかりとる。
- ・ **朝ごはん**を食べる。
- ・ 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- ・ 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- ・ 体調が悪いときは、**運動しない**。



「熱中症かな?」と思ったら...

- ☐ 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- ☐ 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- ☐ 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。



- ☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(*)などを飲む。*はき気やけいれんがない場合