

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和7年6月24日発行

運動をすると体内で熱が生産されますが、人間の体は汗をかいたり皮膚血流を増加させたりすることで体温 37℃程度に保持させることができます。しかし、気温・湿度・輻射熱等が高くなる(=熱中症指数が高くなる)と、運動時に熱を体の外に放散できず体温が上昇し体調が悪くなったり、思うように運動できなかつたりすることにつながります。運動前から体を冷却するプレクーリングにより体温上昇を緩やかにすることで、熱中症予防やパフォーマンス向上が期待できます。ただし、過度な暑さのときは活動を中止したり、涼しい場所に避難して安全確保を優先させてください。

運動前のプレクーリングで熱中症予防

1. 体の外から冷却する方法

氷水の入ったバケツで手や足を冷やす



体温を調節する手のひらの血管を冷やすことで体温上昇を抑える。

凍らせたタオルや保冷剤で首を冷やす

体に霧吹き等で水をかけ風にあたる

2. 体の内側から冷却する方法

アイスラリーを飲む
(液体に微細な氷の粒が混じったもの)

【アイスラリーの作り方】
氷(凍らせたスポーツドリンクでもOK)とスポーツドリンクをミキサーにかける。ミキサーがなければフリーザーバックに入れて麺棒等でたたく。

冷たい食べ物や飲み物を摂取



6月27日(金)

体育祭楽しみましょう!

1. 爪を切っておく

物にひっかかって爪が折れて出血したり、相手をケガさせてしまったりすることがあります。

2. 飲み物、タオル、帽子等を準備する

暑くなることが予想されます。飲み物は凍らせたものだけ用意すると、溶けるまで飲めないのが要注意です。天候によりますが、例年500mlのペットボトル2本だと足りない人が多いです。

3. 体調を整える

当日体調不良になる人は、寝不足や朝食欠食が多いです。

準備運動も忘れずに!!

6月20日(金)

健康診断結果を配付しました

健康診断結果を見ると、つい友達と比べてなくなってしまうことがあります。しかし自分と同じ体を持つ人はいません。友達との差を比較するのではなく、前回の自分の結果と比べましょう。

視力は落ちていませんか? 体重が増えすぎたり、減りすぎたりしていませんか? おし歯が放置されていませんか? 健康診断は自分の体と向き合う絶好の機会です。病院受診をすすめられた人はこの機会に受診し、結果は保健室に提出してください。

普段から定期通院している人、健診後すでに受診した人は、その結果を記入して提出をお願いします。