

# ほけんだより

2024年6月19日発行  
江戸川区立二之江中学校  
校長 茅原 直樹  
養護教諭 山本 彩香

先週から、ぐんと気温が高くなりました。30℃を超える日もあり、ニュースでは真夏日を観測したと報じていました。急な気温上昇もあって熱中症に近い症状で来室する人も増えています。これからの時期は、熱中症予防と梅雨の健康管理と忙しくなりますが、体調を整えあと1カ月の1学期を過ごせるよう努めましょう！

## 暑熱順化 知っていますか？

【暑熱順化】とは、徐々に体を暑さに慣れさせ、暑い環境でも体温調節ができるようにすること

### 体はこんな違いがあります

体が暑熱順化していない

- 皮膚の血流量が増えにくい
- べたべたの汗をかき、汗とともにNaが出ていく
- 体温が上がりやすい
- 水分補給で体内水分を調節しにくい



熱中症になりやすい

体が暑熱順化している

- 皮膚の血流量が増えやすい
- サラサラの汗をかき、汗とともにNaが減る
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で体内水分を調節しやすい



熱中症になりにくい

### 暑熱順化の方法

- 体が汗ばむ程度の無理ない運動を取り入れる  
(例：家でのストレッチを日常的に  
涼しい時間帯のランニングやウォーキング  
筋トレ など)



- 入浴して汗をかく

目安は40℃程度のお湯で2日に1回程度



無理のない範囲で体を暑さに慣らし、熱中症になりにくい体づくりを心がけましょう。

## 保健室の熱中症状況

| 期間      | 人数  | 症状  | 考えられる要因   |
|---------|-----|---|---|
| 5月～6月現在 | 15名 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛（6名）</li> <li>・気持ち悪い（9名）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・水筒を忘れ水分を摂っていない</li> <li>・水筒を忘れ、水道水だけを飲んでいる（体内Naの不足）</li> <li>・ジャージを着用しての運動</li> <li>・久しぶりの運動</li> </ul> |

〈熱中症が発生しやすいと言われている条件〉

急な気温上昇・高温度高湿度・定期考查明けなどの久しぶりの運動・寝不足  
朝食抜き・肥満体型の人や体力のない人・厚着をしている人

→熱中症だと疑われる症状（軽度含む）の人は、話を聞くと「要因」にあるとおり水筒を持ってきていなかったり、衣服の調節をしていなかったりして体調を崩してしまった人が多くいました。

**必ず水筒を持参し、体育や部活動の活動場所に持って行きましょう。**  
**また、風通しの良い服装で運動するようにしましょう。**



### ●●もうすぐ水泳の授業が始まります●●

定期考査後、順次水泳の授業が始まります。体力をかなり消費するため、体調を整えて臨みましょう。以下のチェック項目を確認し準備しましょう。

- 前日は睡眠を十分にとる
- 当日は朝食を食べ、エネルギーを補充する
- 体調がよくない時は無理しない。途中で体調が悪くなった時も無理しない
- 長い爪は切っておく
- 準備体操はきちんと行う

※水泳だからといって熱中症にならないわけではありません。必ず水分補給を心がけましょう。

※見学の人は、ひさしの下で水分補給を忘れないようにしましょう。

### 〈保護者の方へ〉

今年度の定期健康診断が終了いたしました。保護者のみなさまにはご協力いただきありがとうございました。異常の疑いのあった検診については受診勧奨のお知らせをお渡ししていますが、1年生の心臓検診（二次検査対象を除く）、1年生と2・3年対象者の側わん検診については結果がまだ来ていません。もうしばらくお待ちください。

また、運動会が終わり、その後は水筒を持ってきていない生徒も散見されております。熱中症予防のため、必ず水筒を持たせていただきますようお願いいたします。睡眠時間の確保や朝食を食べることなど、保護者の方にご協力いただきながら少しでも熱中症を予防できたらと考えております。ご協力よろしくようお願いいたします。