



初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

テストが終わりもうすぐ夏休みです。夏休みの予定は決まっていますか？
夜遅くまで起きて、冷たいものを食べて、エアコンが効いた部屋で一日過ごす・・・このような生活をしていると、食欲不振・立ちくらみ・集中力の低下など「夏バテ」になってしまいます。学校があるときと同じように早寝早起き、暑すぎない時は外で軽く運動する、食事の時間を確保するなど生活リズムを崩さないよう意識して過ごしてくださいね。
元気な姿で新学期に会えるのを楽しみにしています。

☆正しい水の飲み方☆

時間を決めてコップ1杯の水などをこまめに飲みましょう。
身体が一度に吸収できる水分は200mlほど、だいたいコップ1杯分。
それ以上は吸収しきれず、排尿されます。のどが渇いている時はもう水分不足の状態です。慌てて沢山飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

熱中症、
注意してー！



☆最低でも午前中にペットボトル1本分は補給しましょう☆

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。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によって起こるため、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。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ！

ゴクッゴクッ...

残った分は明日飲もう

ストップ！！

そのペットボトルの中、
もう細菌だらけです

私たちの口の中には1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み時間と共に増殖し食中毒を引き起こす危険があります。

ペットボトルで水分を
補給するときは

- ・2~3時間で飲みきる
- ・保管は冷蔵庫にに入れる
- ・コップにうつして飲む



鼻血の止め方



落ち着いて座り、
斜め下を向き、
小鼻を押さえる

鼻血での来室増えてます

- ・アレルギー性鼻炎で粘膜が弱っている
- ・体温上昇で血管が膨張し出血する
- ・打撲・乾燥

夏は突然出血する可能性が高くなります。
ティッシュを持ち歩きましょう

マダニに注意

山林に入るときには、肌の露出を少なく！
首にはタオルを、袖や裾は手袋や靴下の中に！



虫よけ剤なども
効果的に使う

ダニ類の多くは、長時間（10日以上）のこともあつた）吸血します。吸血中のマダニを無理に取り除こうとすると口器が皮膚の中に残り、化膿することがあるので皮膚科等の医療機関で適切な処置（マダニの除去や消毒など）を受けてください。