



三田市立ゆりのき台中学校

保健室

令和6年7月17日

## ～もうすぐ夏休み！熱中症対策を今一度～

熱中症予防対策については、皆さんも各自でいろいろな取り組みをしてくれていることと思います。学校には、浄水器が設置され、空っぽになった水筒にせっせと水を入れる様子や、早め早めに体調不良を申し出て、保健室でクーリング休養してすっかり回復するようになりました。

しかし・・・

時間がなくて朝ごはんを食べていない、水筒をわすれた等の理由で体調不良になり、朝から保健室で休養するようなケースもありました。熱中症は皆さんが想像している以上にこわい病気であると同時に防ぐことができる病気です。我慢し続けて、体温が上がると、体温の調節機能が働かなくなるとめまいやけいれん、ひどい頭痛、命にかかわることもあります。



学校では、夏休み中も毎年、部活動顧問の先生を中心に時間帯や内容を工夫したり、暑さ指数が31を超えたら活動を中止したり、休憩をこまめにはさんだり、様々な対応をしてくれています。

でも、一番大切なことは、自分自身で熱中症予防（水筒、帽子、日傘、事情がない時は外ではマスクをはずす、夜更かししない、朝ごはんを食べる等）を心がけ、自分で自分を守ることです。

また、体調の悪い日は無理をせずに部活動を休む判断も必要です。

## ～おすすめ。手のひら冷却～

手のひらを冷却することで熱中症予防をするというアスリートも実践している方法です。

手のひらを活動前に冷やしておくことで真夏の運動時でも体温を少し低く保つことができます。手のひらには動静脈吻合=AVAと言われる体温を調整する血管が通っています。

この体温を調節する機能のある手のひらを冷やすことで冷たい血液が身体をめぐる、深部体温を下げることができます。応急処置としては太い血管が流れる両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やすことが有名ですが、予防として手のひら冷却はおすすめです。興味のある人は一度調べて正しく実践しましょう。

## ～尿の色でセルフチェック～

尿の色で、隠れ脱水症を見つけよう、水分補給の目安にしようという厚生労働省が出しているポスターを体育館トイレ、部活動トイレの入口にはっています。尿の色が濃い時は要注意です。



## ～クールステーションって何？～

公共施設にある保健室みたいなところです。熱中症対策として公共施設で涼んでもらおうと三田市内14の施設に「クールステーション」が設置されています。

飲料水や冷却パックもありますので、家族で出かけていて暑さで体調不良になりそうな時、利用できます。施設開館時間中は常に利用可能で9月末まで実施しています。

体調不良にならないように、事前に飲料、帽子や日傘、熱中症対策グッズを持参することも忘れないようにしましょう。

【場所】

三田市役所本庁舎、さんだ市民センター、広野市民センター、フラワー市民センター、ウッディタウン市民センター、有馬富士共生センター、まちづくり協働センター、図書館本館（南が丘）等熱中症対策にも気を付けながら楽しく有意義な夏休みにしましょう。



## 【保護者様】

### ①「健康診断結果のお知らせ」を配布しています

1学期の「健康診断」が終了し、各健診の結果を「健康診断結果のお知らせ」に記録して配布していますので、ご確認ください。

また、各種検診の「治療済み・受診済み書」のご提出ありがとうございます。

まだ受診できていない人は、夏休みを利用して受診されることをお勧めします。



### ②今学期、手続きが終わっていないケガはありませんか～

毎年お知らせしていますように、学校でケガされて（登下校含む）病院受診した場合、「日本スポーツ振興センター」の医療給付の手続きをすることができます。部活動中のけが等報告を受けていますが、まだ報告できていない場合などございましたら、ご連絡ご相談ください。発生から2年さかのぼって手続き可能です。なお、支給は学校に書類を提出いただきました後、約3カ月かかります。災害共済給付が決定された際には、三田市教育委員会が口座振込で支払います。

ご不明な点がございましたら、いつでも保健室までご連絡ください。

