

ほけんだより 9月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和8年9月1日発行

体育祭に向けて！体調を整えてベストをつくそう！



① 熱中症予防 汗を上手にかいて暑熱順化のサイクルを作ろう

体を暑さに慣れてくると、汗がサラサラに変わってきます。暑熱順化できているか自分の汗でチェックしてみよう

良い汗→小粒でサラサラ・においが少ない・乾きやすい

悪い汗→大粒でベトベト・においが強い・乾きにくい



悪い汗でベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため、体力を消耗しやすく、熱中症のリスクが高まります。



“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない



② 生活リズムの整え方

3食しっかりと
食べよう



朝起きた時に、朝日を
浴びると体内時計が
リセットされる



寝る前にスマホなどの電子機器
のライトを
見ない



③ ケガ予防

RICE 処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

R est (安静)



I cing (冷却)



C ompression
(圧迫)



E levation
(挙上)



の RICE という応急処置です。この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することもある

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することもある。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、痺れてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。

📖 も日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。目が大量の日光（紫外線）を浴びると目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。



目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスや UV カット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。



保健室から

「心の備え」

夏休みの期間、各地で自然災害が起こり、たくさんの方々が被害に遭われました。災害時の備えはもとより、環境の想定も重要であると痛感させられました。1日も早い復興を祈りつつ、私たちは今できることを精いっぱい行うことが大切だと思います。学校のリズムに少しずつ慣らしながら過ごしてください。



魔の時間帯に注意！

交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますが、だいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で出かける

反射材やライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

