



令和7年7月17日(木)
五所川原高校定時制 保健室
No.3

五高祭お疲れ様でした。皆さんの頑張りのおかげで、定時制食堂は両日とも大盛況でしたね★
いよいよ夏休みがスタートします。自分磨きをしたり、新しいことに挑戦したり…長い休みを大切に使ってほしいと思います。
夏休み明け、元気な皆さんと会えることを楽しみにしています！

～今月のひと言～
先日、1年次の教室におじゃましたら、「先生！MBTI診断やってみてください！」と誘われました。結果は「運動家」でした。結果の分析を見て、自分では納得したのですが、みなさんからは「え！意外～」と言われました。笑
自分が思っている自分と他人から見られている自分は違うんですね…😊



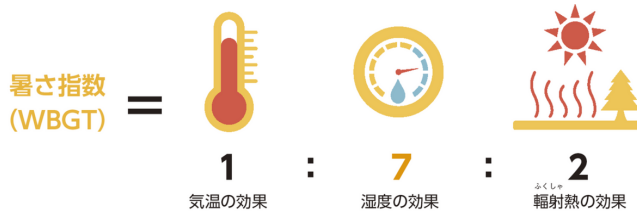
自分でできる熱中症対策！

昨年は猛暑日（最高気温が35℃以上）が過去最多でした。
今年の夏も猛暑となる予想が出ており、熱中症のリスクが高まっています。
自分でできる熱中症対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう★



① 朝はWBGTをチェック！

熱中症リスクが高い時間帯は**午前10時から午後3時**とされています。
熱中症に注意が必要かどうか知るためには、気温だけではなく、「**暑さ指数（WBGT）**」を確認することが大切です。



WBGTは天気アプリや環境省のHPから確認することができます

② 上手に水分をとろう！

水分補給のポイント

○ のどが渇く前に水分をとる

→のどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分量が不足した状態です！

○ とるタイミングを決めておく

→「朝起きた時」「夜寝る前」「入浴の前後」「運動中と運動の前後」には水分をとる習慣をつけるとよいです

○ 1回あたりコップ一杯（200ml）程度を目安に、こまめにとる

○ 通常の水分補給では水や麦茶を飲む

→カフェインが入っていないものがよいです

○ 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする



熱中症対策もアップデートしよう

★ 熱中症予防にプラス+ 「手のひら冷却」

手軽にできる熱中症対策に「手のひら冷却」があります。
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で起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えることができます。

..... 手のひら冷却の方法



「やや冷たい」と感じる10～15℃程度に冷やされたペットボトルを準備する



ペットボトルを手に持ち、5～10分程度手のひらを冷やす

洗面器に水をためて冷やすのもOKです！

★ 意外に美味しい!? 食べる熱中症対策「塩バナナ」

熱中症になる原因は、汗をかくことによって血液中のナトリウム、カリウム、マグネシウムがどんどん失われることです。
バナナにはカリウムとマグネシウムが豊富に含まれています。
ナトリウムは含まれていないので、塩をかけることで大きな効果をもたらすことができるそうです。皆さんも試してみてください😊



新連載！みんなの元気が出ることば



R・Sさんの元気が出ることば

やらない後悔より
やって大成功

R・Sさんの好きなお笑い芸人の
言葉だそうです😊

