

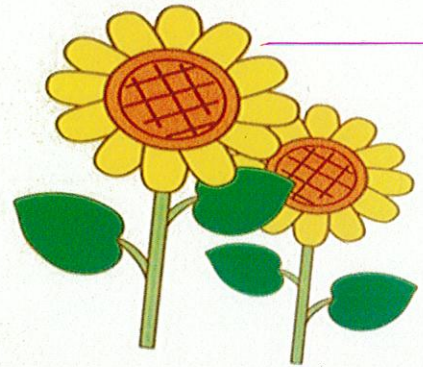


保 健 だ よ い



令和6年7月1日（月） 小平市立小平第二中学校 保健室 NO. 4

1学期最後の月です。定期考査や部活動の大会などを終え、これまでのまとめをする時期になりました。入学・進級した4月から振り返ってみてどうですか？行事やテスト、大会などの本番でうまくいくこと、力を発揮できることはもちろん素晴らしいことです。しかし、大切なのは、そこに辿り着くまでの過程や努力です。目標に向かって積み重ねる準備や練習・学習、身近なところに視点を置けば、それは毎日の生活の積み重ねにほかなりません。一見関係ないように思えるかもしれませんが、みなさんの生活の基盤である「食事」「睡眠」「運動」は大会本番で粘り強く頑張り抜く力、テスト当日に問題と真剣に向き合う集中力になるのです。これまでの学校生活を振り返り、大きな出来事や結果だけに目を向けるのではなく、自分の生活はどうだったか、じっくり自分自身と向き合うことができると良いと思います。



健康診断の記録を配付します！

4月から行ってきた定期健康診断の結果を記入した「定期健康診断の記録」を配付します。

保護者の皆様には調査票の記入・提出などご協力いただきましてありがとうございました。三者面談の際に各担任より直接保護者の方へ配付いたしますので、お受け取りをお願いします。

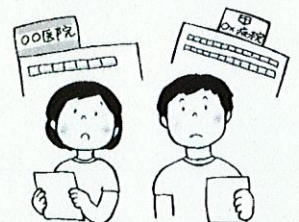
お子様の成長の様子や健康状態についてご確認ください。各健康診断で病気の疑いがあり、専門医の受診が必要な生徒へは、その都度『治療・精密検査のすすめ』をお渡ししております。健康診断結果でご不明な点やご相談等がありましたら、お気軽にお声かけください。

なお、令和6年度から定期健康診断結果のお知らせ方法が変更となりました。令和5年度までは健康カードを保護者へ配付し、その後学校へご返却いただいておりましたが、今年度から「定期健康診断の記録」の配付となり、学校への返却は不要となりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

夏休みの間に治療へ行こう！

健康診断で見つかった病気の治療や検査をまだ受けていない人は、夏休みを利用して病院を受診し、治療・検査を受けてください。

また、すでに指示がでている・経過をみている等ありましたらお知らせください。特にむし歯は自然に治ることはありません。必ず受診しましょう！



熱中症対策の新しいアプローチ！フレクーリングを始めよう！

いよいよ猛暑の季節が到来します。みなさんは実際にどんな熱中症対策に取り組んでいますか？熱中症対策として、①規則正しい生活で体調を整える（食事や睡眠）②服装に気を付ける（通気性の良い素材や帽子の着用など）③こまめな水分と塩分の補給（汗と一緒に水分と塩分が失われるため）が大切なことは広く知られていますが、活動前に体温を下げる“フレクーリング”と呼ばれる比較的新しい熱中症対策を裏面に掲載しました。熱中症のリスクを下げて、暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症は予防が肝心！ フレクーリング って知っていますか？

「フレクーリング」とは、運動前に行う身体冷却の方法で、スポーツ時に起こる体温上昇と暑い環境下での運動により引き起こされる高体温、疲労、運動能力の低下、熱中症などの身体のコンディション不良を防ぐために行います。

体は、深部体温が約40度になると運動が続けられなくなるため、あらかじめ運動前に体温を低下させておくことにより、運動開始から深部体温が約40℃に達するまでの時間を延長できます。これにより、運動を持続することができ、パフォーマンスの向上や熱中症の予防に期待できます。※深部体温…脳や臓器などの温度

◇手のひら冷却◇

手のひらを冷やすことで身体外部から全身を冷却をしていく方法

体温を調整する血管 AVAのイメージ



手のひらには、動脈と静脈をつなぐ^{どうしょうみやくふんごう}動静脈吻合

AVA という血管が存在します。AVA は、体温調節の役割を担っています。この部位を冷やすことで冷却された血液が全身を循環することによって深部体温が下がります。

さらに、自律神経の働きも改善されるため、イライラしたときに心を静めたり、就寝前に睡眠の質を高めることにも役立つそうです。

※冷却の温度は、10～15℃程度が効果的な温度とされており、それ以下の温度では血管を収縮させてしまうため、冷却効率はいくつありません。

◇アイススラリー◇ 最新のスポーツの世界では、広く取り入れられています！

アイススラリーとは、水と微細な氷がシャーベット状に混ざった流動性のある飲料で、喉から腸へと貼りつきながら体内を流れることで通常の氷に比べて冷却効果が高いことから、活動前に飲むことで、あらかじめ深部体温を下げることで、その後の体温上昇を抑制する効果が認められています。（テニスの全豪オープン、高温のタイで開催されたサッカーU23 アジア選手権などで採用されています）

アイススラリーは主に専用の機械で作製されるものや市販のものがありますが、下記の方法で作ることができます。氷の粒をより細かくするとさらに冷却効果が上がります。

用意するもの：スポーツドリンク

①製氷皿でスポーツドリンクを凍らせる。

②凍らせたスポーツドリンクと液体のスポーツドリンクを
3：1の割合でミキサーにかける。

③保冷効果の高い水筒などに入れる。 → 完成！！



※熱中症になる心配のない
場面でのお腹の冷やし
ぎには注意しましょう！

参考文献：公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
国立スポーツ科学センター 競技者のための暑熱対策ガイドブック【実践編】

