

# お家の方にも見せてね 保健だより

\*それってもしかして気象病!?  
\*紫外線・熱中症・食中毒



令和7年6月11日  
七尾市立中島中学校  
保健室

紫陽花が色づく季節になりました。梅雨の時期は天気の変化も大きく、体調をくずしやすいタイミングでもあります。梅雨があけると、暑い夏がやってきます。睡眠や栄養をしっかりとって、夏に備えましょう。

## 雨の日の“体のだるさ”“頭痛・めまい”

## もしかして『気象病』!?

### ◆気象病とは?

気圧・温度・湿度などの「**天気の変化**」でおきる体調不良

↳ 特に、“**気圧の変化**”が原因となる場合が多い!

気圧の変動が大きいと、気圧の変化を感じる「**耳のセンサー(内耳)**」が影響を受けて、自律神経のバランスがくずれてしまいやすくなります。その結果、体調が崩れやすくなると言われています。

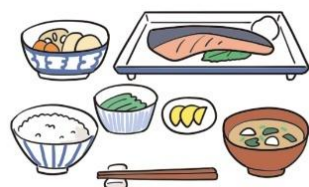
### ◆対策は?

(耳周りの)血流をよくする

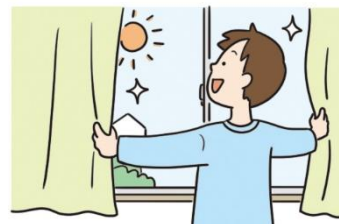
耳周りの血流が悪いと、めまいや頭痛が出やすくなります。

自律神経のバランスを整える

●朝ご飯



●朝日を浴びる



症状を予測して備える

天気予報を確認して、薬を飲むタイミングを計ることができます。  
\*頭痛のきっかけを知らせてくれるアプリもあります!



頭痛一る  
気圧予報で体調管理



## 紫外線に注意!

あなたはどのタイプ?

暑くなるこれからの季節、紫外線も強くなってきます。

紫外線は、将来の「シミ・しわ・皮膚がん」の原因に。今のうちから肌を守ることが大切です!

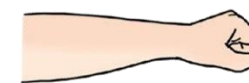
①赤くなったあと、  
いつも黒くなるタイプ



②わずかに赤くなり、  
容易に黒くなるタイプ



③すぐ赤くなり、ほとんど  
黒くならないタイプ



紫外線による影響が受けやすいのは特に③のタイプ!とされています。  
また、どのタイプでも、**紫外線ケア**が大切です。

### 日焼け止めの選び方と使い方

☀ SPF30以上、PA+++の表示があるものがオススメ ☀

●SPFとは・・・**肌が赤くなる日焼け(UVB)**を防ぐ

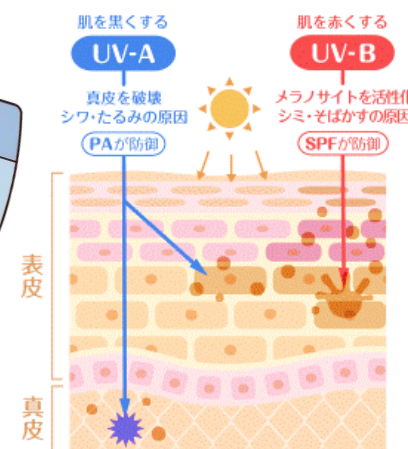
●PAとは・・・**肌が黒くなる日焼け(UVA)**を防ぐ

数字や+が多いほど、効果が高くなります。

肌が弱い人は、「敏感肌用」や「ノンケミカル」タイプが安心!  
自分の肌タイプや、活動時間に合った日焼け止めを選ぼう!



詳しく知りたい人はこちら↓



体が暑さに慣れていないこの時期は、**熱中症**に注意!

毎日の水分補給、朝ご飯・休息が元気のカギ!睡眠で自律神経を整えて暑さに負けない体を作ろう!

暑さに負けないために  
**夏こそ〇〇!**

熱中症予防に

**朝ごはん**

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



冷房で冷えた体に

**お風呂**

ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



水筒は“水分補給”のための必須アイテム!

でも、**水筒の“飲みまわし”はNG!** 風邪・感染症の原因になることがあります。

食中毒も増える時期なので、水筒の衛生管理にも意識して気をつけましょう!

今年度の健康診断がすべて終了しました。

欠席した人や、受診が必要な人は、**早めの受診**をお願いします。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました!





# 熱中症の予防から対応まで

## 熱中症の症状は？

### 重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い  
めまい・立ちくらみがある  
こむら返りがある

### 重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

### 重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする  
返答がおかしい 体が熱い  
まったく歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、  
衣服を緩めて体を冷やしましょう。  
それでも良くならない場合や、  
重症度Ⅲ度の症状が見られたら  
救急搬送を。



正しいのはどっち？

## 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。  
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの  
渇きを感じません。水分  
は不足する前に補給  
しましょう。「運動の  
前」にも水分補給を。  
答えは②。



30分に1回は休憩を

## たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを  
飲む

上がりすぎた体温は、  
汗の蒸発で下がります。  
多量の汗をかくと体に必  
要な水分と塩分が失われ  
るので塩分補給も大切。  
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

## 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、  
なんとか飲ませる

意識障害がある時に無  
理に飲ませると、気道に  
入る危険があります。吐  
き気で飲めない時は、胃  
腸の動きが鈍っています。  
答えは①。



すぐに病院へ搬送

## 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足の  
つけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで  
冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い  
血管があります。ここで冷やされた血  
液が体内に戻ると、体温が下がります。  
答えは①。熱中症にはジェルシートの  
効果はありません。

ぬれタオルを当て、  
うちわであおぐ方法も

## 予防 する

### どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3  
~4日で汗を上手にか  
き、3~4週間で  
むだに塩分を出さな  
くなります。答えは  
②。暑さに慣れない  
うちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

### 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした  
黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいい  
ゆったりした服

ゆったりした服で体の  
表面に風を通し、熱と汗  
を早く逃がしましょう。  
黒系の服は放射熱を吸収  
しやすいので避けます。  
答えは②。



炎天下では帽子を

## 対応 する

### こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、  
少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、  
涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足  
して起こる、痛みのあるけ  
いれんがこむら返りです。  
熱中症を疑い、対応します。  
答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ  
・気分が悪いときも要注意

### 救急搬送が必要なものは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。ど  
ちらも救急搬送が必  
要と判断するポイン  
トです。処置をして  
も症状が改善しない  
時も救急搬送が必要  
です。



絶対1人にしない！