



令和7年度 8月

福井市大東中学校

保 健 室

8月7日は立秋でしたが、まだまだ暑さが厳しい時期ですね。秋というのも暦の上のことです。引き続き暑さ対策を行って熱中症を防ぎましょう。また、夏休み明けで寝不足だったり体がだるかったりしていませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらい時は友だちや教員に相談してみてくださいね。

## 水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいでも水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかも  
しませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きことがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいだ後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



## 朝ご飯

熱中症予防にも最適！



## 熱中症の原因は 3つの不足！？

### 水分不足



夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。  
毎日しっかりと寝よう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



## 水分補給は ちびちび 飲みが おすすすめ



水分補給は、一度にガーッと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渴いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。

また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

# 知つとこ 紫外線

## 上手に選ぼう 日焼け止め



肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。



肌を赤くします。  
炎症や水ぶくれの原因に。

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です



海外リゾート  
非常に紫外線の強い場所  
紫外線に特別過敏な人たち

SPF50+  
PA++++



SPF30~50+ 炎天下でのレジャー  
PA++~+++ マリンスポーツなど

SPF10~30  
PA++以上  
部活動など屋外のスポーツ

SPF10前後  
PA+程度  
日常生活



SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

## 日焼けにまつわる○×クイズ



● 水の中では日焼けしない  
→ X

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

● そんなに暑くない日も日焼けする  
→ O

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

● 日焼け止めは何時間でも  
日焼けを防いでくれる  
→ X

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、などれません。正しい知識を持って対策しましょう！

汗をかいいたら

こまめに・ふ・こ・う



## ハンディファンを使うときの注意



外気温が35℃以上のときは熱風を当てる  
ようなものなので、単体では使わず、  
濡れタオルなどを併用する



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



風を目に当てないようにする  
(首元に下向きに当てるといい)

「落とすなどして  
強い衝撃を与えた」  
「水没した」  
「異常に熱くなる」  
「異臭がする」といった  
ものは使わない

