

ほけんだより



札幌市立宮の森中学校

保健室発行

2025.7.14

No.5

暑いが続いています。先週は十勝地方やオホーツク海側を中心に、今シーズン初の熱中症警戒アラートが発表され、熱中症の疑いで救急搬送される人が急増しました。最高気温が 38～39℃…熱を出して寝込んでいる時の体温と同じとは、想像できない世界ですね。夏休みまで残り 2 週間ですが、札幌も暑くなりそうです。睡眠と栄養を十分に取って、暑さに負けない体を作りましょう。



深部体温と熱中症 ～熱中症について学ぼう！～

熱中症は、気温や湿度が高い環境や運動時に、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまうことにより生じる様々な症状の総称です。人間の体温は、皮膚の表面の温度「皮膚温」と、脳や内臓の機能を守るために常に一定に保たれている温度「深部体温」があります。深部体温は、健康な状態で皮膚温より 1℃ほど高い 37℃前後に保たれています。意識がもうろうとする、頭痛、吐き気、体のだるさといった症状が現れた場合は、この「深部体温」の上昇により脳や内臓に影響が出ている可能性があります。

つまり、**熱中症を予防するためには「深部体温のオーバーヒートをどのように防止するか」がポイントになる**というわけです。

深部体温のオーバーヒートを防止しようその① 冷たい飲み物を飲む！



体育や部活動の時など、体内で熱が多く発生する場合は、冷たい飲み物（5℃～15℃）を飲むことが熱中症の予防対策になります。**水分摂取のポイントは、のどが渇く前に飲むこと、暑い場所に行く前や運動の前から水分を補給しておくことが大切**です。軽い脱水状態に陥っている時には、のどの渇きを感じません。

ただし、0℃に近いようなキンキンに冷えた飲み物ばかり飲んでしまうと、胃や腸への刺激や負担が大きいため、一度に大量に飲まないように注意しましょう。

深部体温のオーバーヒートを防止しようその② 手のひらを冷やす！

手のひらには動脈と静脈を結ぶ血管（どうじょうみやくふんごう動静脈吻合／AVA）の部位があり、体温調整に重要な役割を果たしています。ここを通る血管を冷やすことで、冷たい血液が体の深部に回り、深部体温を下げるができます。**「手のひら冷却」の方法は、「手のひら（可能であれば肘まで）」を容器に水（水温は 10～15 度程度）を溜めたり、水道水で 10 分程度冷やすだけです。先生のお勧めは、手洗いの時に、手のひらや手の甲だけでなく肘までしっかり洗うこと。**猛暑の中で練習するアスリートもこの方法を取り入れているそうですよ。

熱中症の応急処置としては、涼しい場所へ移動し、太い血管が流れている首筋や脇、足の付け根など、太い血管が体表近くにある場所を冷やして体温を下げる方法もあります。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬に流行するイメージがあると思いますが、ヘルパンギーナや手足口病、咽頭結膜熱など夏に流行する感染症もあります。油断せずにより対策をしましょう。

また、学校保健安全法第 19 条に基づき、指定された感染症に罹患した、もしくは罹患した疑いがあると医師が判断した場合には「出席停止」となります。（※欠席にはなりません。）

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る



●主な学校感染症一覧

※下記の感染症に罹患した（疑い含む）と診断された場合は、必ず学校へ連絡してください。

	生徒がかかりやすい 主な学校感染症	出席停止期間	備考
第2種の感染症	インフルエンザ	発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	全身状態の改善が必要
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで	
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで	全身状態の改善が必要
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風 疹	発しんが消失するまで	
	水 痘	発しんが痂皮化するまで	四肢末端（手のひら足の裏）まで痂皮化しなくてよい
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで	アデノウイルス感染症と診断された場合は、咽頭結膜熱の罹患が疑われるため、学校へ御相談ください
	新型コロナウイルス感染症	発症した後（発熱等の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで	出席停止の期間の短縮は、基本的に想定されない
	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで	
第3種の感染症 (札幌市)	流行性角結膜炎	病状により学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認めるまで	
	急性出血性結膜炎	病状により学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認めるまで	
	溶連菌感染症	抗生剤投与1～3日後まで (主要症状が消失するまで)	抗生剤投与が必要
	手足口病	全身状態が悪い期間 (全身状態がよければ登校可)	
	ヘルパンギーナ	全身状態が悪い期間 (全身状態がよければ登校可)	