

保健だより 8月



令和8年8月号
松山南高等学校
207HR 保健委員

ますます暑くなってきました。夏休みにも入り、楽しい日々がやってきますが、生活リズムを崩してはいけません。睡眠時間、食事、水分、塩分をとって、熱中症対策を行いましょう。

また、暑い中でも適度な運動をし、暑さに負けない体づくりにも努めましょう。

夏の時季に気をつけてほしいこと



熱中症を防ごう

最高気温ごとの名称を知っていますか？

ちなみに「酷暑日」は、近年の記録的な高温傾向により40度を超えることも珍しくなくなったため、2026年4月17日に気象庁が新たに制定した名称です。

熱中症



暑い日は熱中症に注意。のどが渇く前に水分をとり、こまめに休憩しましょう。

水の事故

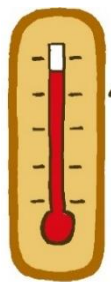


雨がやんだ後でも川は危険です。増水した川には近づかないようにしましょう。

食中毒



気温の高い夏は細菌が増えやすくなります。手洗いと食品管理を徹底しましょう。



酷暑日	最高気温が40℃以上の日
猛暑日	最高気温が35℃以上の日
真夏日	最高気温が30℃以上の日
夏日	最高気温が25℃以上の日

熱中症対策



手のひらを冷やして

朝ごはんでは水分と塩分、エネルギーを補給！



夏のこむら返りに注意！

こむら返りとは、主にふくらはぎの筋肉が急に収縮し、けいれんを起こして痛みを伴う状態です。

夏のこむら返りの主な原因として、汗をかくことによる水分・ミネラルの不足、エアコンによる冷えなどがあげられます。



こむら返りが起きたら（ふくらはぎが痛ったら）



つま先を持って手前側に引き、ふくらはぎの筋肉をゆっくり伸ばす（タオルを使ってもよい）

暑い夏は食中毒に気をつけて

食中毒は一年中発生しますが、気温が高い時季は、細菌性の食中毒が心配です！たとえば、おにぎり。「塩でにぎるから、大丈夫」と思っていませんか？

でも、実は、人間の皮膚の常在菌の一種である黄色ブドウ球菌は、塩が大好きなのです！つまり、おにぎりをにぎる際に、手の表面にすんでいる黄色ブドウ球菌がおにぎりに付着すると、塩の影響でどんどん増えていってしまうのです。

おにぎりをにぎる前には、きちんと石けんで手洗いをし、おにぎりをにぎっているときに手をなめたり、鼻の穴をいじったりしない、手指に傷があるときは素手でにおにぎりをにぎらない（調理用の手袋を着けたり、ラップにくるんでにぎったりする）など、できるだけ注意しましょう。

