

保健室だより

2025.7

今年も「熱中症」、その前に気づいて!

～自分の体調を「気合い」で乗り切る時代は終わりです～



毎年この時期になると、「熱中症かもしれない」という体調不良の訴えが増えます。

保健室でも「頭が痛い」「吐き気がする」「だるい」などの訴えが目立ち、冷房や氷枕などの対応が続いています。

けれど、ちょっと立ち止まって考えてみてほしいのです。

熱中症は、じつは自分の工夫で防ぐことができる症状でもあります。

こまめに水分をとったり、帽子をかぶったり、

無理をしすぎないようにすること――

どれもすぐのできる小さなことですが、それが大きな予防につながります。

それなのに、どうして熱中症になる人は減らないのでしょうか？

そこには、こんな理由があるのかもしれませんが・・・

「まだ大丈夫」と我慢してしまう

周りがやっていないから、自分も対策しない

体調の変化に気づかない、あるいは気づいても無視してしまう

「水を飲んだから大丈夫」と思い込んでしまう

実は、ストレスや不安が体調不良のきっかけになっていることも

・・・こうした背景があると、「熱中症のような体調不良」が増えてしまうのも無理はありません。

でも大切なのは、「自分の体は自分で守る」意識を持つことです。

【じゃあ、自分のために今できることは？】

のどが渇く前に、水分をとる→

一気に飲むより、こまめに飲むのがポイント!

暑い日は、できるだけ無理をしない

いつも通りに動けなくても、それは「弱さ」じゃなくて「知恵」。

栄養をしっかりとり

食べることも、身体を守る大事なエネルギー補給です。

「なんかおかしいかも」と思ったら、早めに休む

我慢しすぎず、体のサインに素直になることがいちばんの予防。

このひとつひとつが、あなたの身体を守る力になります。

“気合い”より“気づき”の方が、ずっと強い。

そんなふうには、自分の身体と上手につき合える力を、

この夏、育てていきましょう!