

2025.7.1 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中部部 保健室

夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

夏バテ対策にオススメのメニュー

夏の暑さで体がだるい、疲れがとれない・・・そんな夏バテの大きな原因の一つは、エネルギー不足による疲労。食事からしっかりとエネルギーを作り出し、疲労を回復させよう。

★ビタミンB1が豊富な「豚肉」を食べよう

*ビタミンB1は疲労回復にオススメの栄養素
不足すると体が疲れやすくなる
特にヒレ肉に多く含まれている



とんかつ



生姜焼き



冷しゃぶのサラダ

★★「うなぎ」は栄養豊富なスタミナ食材！

*ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンD、
ビタミンE、DHA、EPAといった栄養素
が非常に豊富に含まれている
*スタミナアップ、夏バテ予防に効果あり



うなぎの蒲焼



うなぎ茶漬け



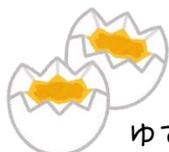
うなぎ

★★★万能な「卵」を簡単・効果的に摂取

*ビタミンCと食物繊維以外の栄養素
をほぼすべて含んでいる万能栄養素
*良質なタンパク質を手軽に摂取できる



タマゴサンド



ゆで卵



卵かけごはん



スクランブルエッグ



卵スープ

「大丈夫ですか!？」

～その一言で助かる命があります～

運動時はもちろん、室内でも起こり得る熱中症。あなたは、そして隣にいる人は熱中症の症状がありませんか？
あなたの気づきと声かけで、重症化を防ぐことができます。以下の熱中症フローチャートを参考にしてみましょう。

国際医療福祉専門学校七尾校 救急救命学科作成

その症状、熱中症かも!?

熱中症を疑う症状

緊急!!

I度 熱中症 (軽傷)

- 意識がしっかりしている
- めまい、 立ちくらみ
- 大量の発汗、 筋肉痛
- 足がつる

II度 熱中症 (中等症)

- 意識がぼーっとしている
- 頭痛、 嘔吐
- 脱力感(力が入らない)
- 倦怠感(身体がだるい)
- 集中力・判断力の低下

III度 熱中症 (重症)

- 今いる場所や時間、人の名前がわからない
- 意識がなし
- 全身の痙攣が起こる
- 麻痺が起こる
- 体温40℃以上
- 汗が止まっている(乾燥している)

「大丈夫だよ」



「ぼーっ」



「頭が痛い」



すぐに呼びかけて意識を確認する

I度 熱中症 (軽傷)

- 意識がしっかりしている

II度 熱中症 (中等症)

- 意識がぼーっとしている

III度 熱中症 (重症)

- 意識がない

何らかの体調不良を訴えた場合は、
すぐに作業やスポーツは止めさせる!!

- ・衣服をゆるめる
- ・涼しい場所へ移動する(意識がなければ「回復体位」)
- ・体表冷却を行う「首」「脇」「足の付け根」「背中」
- ・冷えた水分(スポーツドリンク) *無理に飲ませないこと!!

こんな症状でいませんか?

- 手足(末梢)が冷たくなっている
- 唇が紫色(チアノーゼ)になっている
- 体温が40℃以上
- 発汗が停止している

I度 熱中症 (軽傷)

II度 熱中症 (中等症)

症状

改善しない

医療機関
診察

改善

現場で
様子を見る

*必ず一人そばに居てください

冷却部位

回復体位



心肺蘇生法

胸骨圧迫

圧迫する位置 胸の真ん中、胸骨の下半分

1分間に100~120回のテンポで圧迫する



脚の真ん中を手の根元で強く押す

少なくとも5~6cmの深さで圧迫する

AED(除細動器)

- ケガをしている部位は避けましょう
- 汗などで濡れている場合は、パッドを張り付ける部位をしっかり拭きましょう



一般財団法人 日本循環器学会「誰でもできる胸骨圧迫+AEDの蘇生法」編者

※本フローチャートの作成校より掲載許可を頂いております。