



令和7年7月1日 ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室

なんだか梅雨もあつという間に終わり、真夏のような暑さがやってきました。

きょうから、7月に入ります。熱中症には十分注意しつつ、暑さに負けずにがんばってほしいです。

そして、夏休みまであと少しですね。

とくべつでなくても構いません。いろんなものにふれ、感じたり考えたりして、できれば

ちかひと いけん こうかん たよう かちかん ふ きかい つく
近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。

きっと素敵な発見のある夏休みになりますよ☆

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

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



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。



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。



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

曇りの日でも、熱中症になります。あつい日差しから大切な頭を守るために、帽子をかぶってきましょうね。

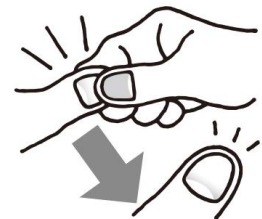


脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる

爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!