



やはたしょうがっこうほけんしつ 八幡小学校保健室
れいわ ねん がつ
令和7年7月

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ね。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



かんが 考えてみよう



じ かん 時間割



ベストな 夏休みの 時間割

お じ かん 起きる時間は？

じ 時

ね じ かん 寝る時間は？

じ 時

じ かん ごはんの時間は？

あさ 朝

じ 時

ひる 昼

じ 時

ゆふ 夕

じ 時

しゅくだい 宿題の時間は？

じ 時～

き ぎ ICT機器の使用時間は？

ぶん 分まで

て っ だ おうちのお手伝い

をがんばる！

今年は例年よりだいぶ早く梅雨が明け、7月はじめからとても暑い日が続いています。兵庫県には連日熱中症警戒アラートが出ていて、運動場の暑さ指数も外で遊べないくらい高い日が続いていますね。「気温が高い日」や「湿度が高い日」に加えて、みんなの体の状態が下にあげたような3つの不足状態だと、熱中症にかかりやすくなります。「睡眠」「水分」「運動」に気を付けて熱中症を予防し、暑さに負けない元気いっぱいの毎日にしましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

すい 睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、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。



すい 水分 不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



うん 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。



ねっ ちゅう しょう 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

時間を決めよう



スマホやゲームの

スマホやゲームに夢中で、座ってばかりの生活だと、運動不足になってしまいます。「1日1時間」などルールを決めて、体を動かす時間を作りましょう。スマホやゲームの時間を、家族とおしゃべりする時間にしたり、読書や料理などいつもとちがうことに挑戦してみるのはいかがでしょうか。