

八幡小学校保健室 令和7年7月

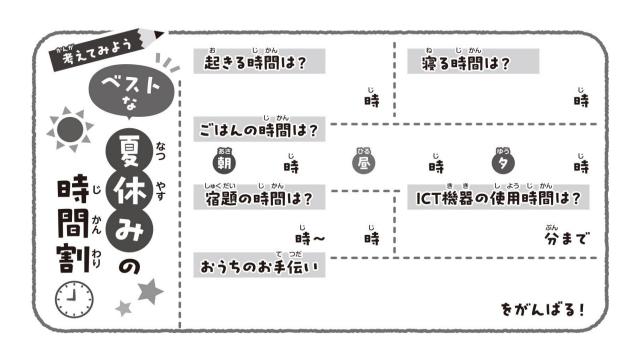
熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



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・ 株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 またました。まぼうほうで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 たいおかいで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 たいおかいである。

手のひらを冷やす時のポイント

。 ラルヒララまス セッラスナルワッシラ 。スルカンム | 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



今年は例年よりだいぶ草く梅雨が萌け、7月はじめからとても暑い首が続いています。 英庫県には蓮白熱や能警戒アラートが出ていて、蓮動場の暑さ指数も外で遊べないくらい高い首が続いていますね。「気温が高い首」や「湿度が高い首」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、熱や症にかかりやすくなります。「睡眠」 「氷労」「蓮動」に気をつけて熱や心症を予防し、暑さに負けない光気いっぱいの毎首にしましょう。

ねっ ちゅう しょう げん いん 禁入中 症 の原因は

3つので意!?

睡眠 不定

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、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。



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

重動不足だと体力が なまりますとなるよ。朝や やすくなるよ。朝や やす方など涼しい時間 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



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どうでしょうか。