

ほけんだより 7月

令和8年7月1日

手のひら冷却



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ることができます。



プールでも注意!



プールは冷たくて涼しいので大丈夫だと油断していませんか?

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまっただと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給をする

水の中に入ると涼しく、体もぬれているのでわりによく泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



睡眠不足

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。



熱中症の原因は3つの不足!?

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。朝夕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

夏バテ防止に



1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる



2 冷たいものばかり飲むのをやめる



3 朝寝坊をやめる

