



令和7年6月25日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

夏を健康にすごしましょう

6月梅雨入りした途端暑さを感じる日が続きました。体が暑さに慣れていない時期にこの暑さは体に応えますがみなさまはいかがでしょう。少しずつ体が暑さに慣れていき夏本番では暑さに耐えられる体をつくっていきたいです。学校に毎日水筒を持ってきてこまめに水分をとる習慣もつけてほしいと思います。ご家庭で毎日水筒のご準備をよろしくお願いいたします。



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

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

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

