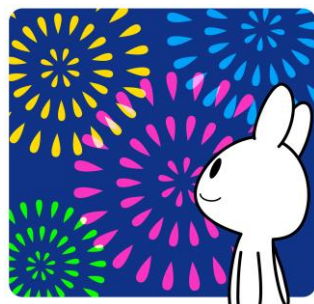


ほんだよい

一宮市立大和南中学校

2025年7月 第4号

7月には小暑と大暑という、季節を表す言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていく頃、大暑は暑さが本格的になる頃、という意味です。今年の小暑は7日、大暑は22日です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時期が来たということです。水分や塩分が足りない時や、体調がよくない時、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整える、水分補給をこまめにするなどの熱中症予防をして、元気に夏休みを過ごしてくださいね。



7月の保健目標 熱中症を予防しよう



炎天下では帽子を忘れずに！

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。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

