

ほけんだより 7月

令和7年7月4日 八幡小学校 ほけんしつ

熱中症予防の ポイント



十分なすいみんをとる



栄養バランスの
よい食事をとる



こまめに水分をとる



ときどき日陰で休む



ぼうしをかぶる

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



史上最速で梅雨が明け、本格的に夏が来たような暑さが続いています。うだるような暑さですが、暑さに負けずに子どもたちは元気いっぱい気持ち前向きにさせてくれます。今年の夏は気温が高くなると予想されています。毎年、とても暑いような気がしますが、熱中症や夏の感染症に気をつけて生活しましょう。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

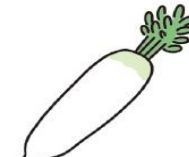


夏野菜のクイズ

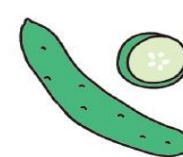
夏野菜の仲間、次のどれかな？（答えは6つあります）



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

答え：キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ