

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
茨城県立鹿島特別支援学校

蒸し暑い日が続くと、汗で皮膚はベタベタ気持ち悪い、体はだるい、食欲は落ちる、夜眠れない、と体に不調が現れてきます。
汗をかいたらよく水で洗い流す、エアコンと扇風機を上手に使い冷やしすぎない、夜は早く寝る、朝ご飯をしっかり食べるなど、できることから生活を整えて、夏バテ（暑さバテ）を防ぎましょう。

今月の目標

あつ「暑さに気をつけよう」

★「熱中症」の起こりやすい条件や予防対策を知ろう！

人の体は、体温が上がると汗をかいて皮膚から熱を逃がし適切な体温を保とうとします。汗には塩分がほんの少しですが含まれており、水だけ補給すると塩分濃度が薄まり、体に不調を起こします。
<熱中症が起こりやすい時> 特に、湿度が高いところでは起こる可能性が高くなります。



〇急に暑くなった日

〇気温が高く日差しが強い日

〇湿度が高い日や場所



<熱中症を予防するには>

〇こまめに水分補給

〇塩分もとる

〇明るい色のゆったりした服を着る

〇保冷材などで首や脇を冷やす



*睡眠不足や朝ご飯を食べないと、熱中症は起こりやすいので、生活リズムはしっかりと整えましょう。

～保護者の方にお知らせ～

◆定期健康診断の結果について

4月から実施してきた定期健康診断の結果（個表）を、7月中旬に全児童生徒に配付する予定です。後程ご確認ください。なお、個表は各家庭で保管をお願いします。各検診へのご協力、ありがとうございました。

◆熱が体にこもったら・・・



AVA血管

熱が出た時、脇の下や首の周りなど太い血管を冷やすとよいのですが、他にもこんな方法があります。それが「手のひらを冷やすこと」です。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。そのため、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。ぜひ、試してみてください。

手のひらを冷やすときのポイント

- ・氷水を入れた洗面器などに、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材を両手で挟んでも OK。
- ・予防的に冷やす場合は、3 分間ほどこまめに冷やすとより予防効果が高まります。



「健」7月号より抜粋