

# ほけんだより 7月

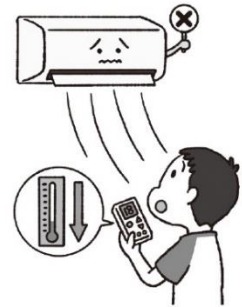
令和7年7月4日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山悦子

暑い季節がやってきました。夏は、日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、熱中症対策が必須です。早めの対処で熱中症を予防しましょう。また、暑いからと、生活習慣が乱れてくると、夏バテの原因になります。夏バテしないように心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテしやすい生活



朝ごはんを抜く



エアコンの設定温度が低い



冷たいものばかり食べる・飲む



一日中ごろごろする



夜更かしする

## 夏バテを防ぐポイント

- エアコンは室温28℃くらいを目安に
- のどがかわく前に水分補給
- 夜はたくさん寝る
- 適度な運動を心がける
- 栄養バランスの良い食事をする。



## 保護者のみなさまへ

6月30日で定期健康診断が終了しました。結果の一覧を配付しましたので、ご確認をお願いいたします。また、受診のお知らせをもらい、まだ受診していない場合には、夏休み等を使って受診するようお願いいたします。結果のお知らせは学校まで提出してください。

## 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。



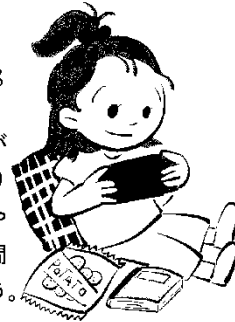
### 水分不足

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

