

ほけんだより

すくすく



令和7年7月15日(火)
延岡小学校 保健室

毎日のように宮崎県にも熱中症警戒アラートが発令され、厳しい暑さが続いています。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない…ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



朝の水分補給を忘れずに！

7月に入ってから、連日の暑さや水泳学習の疲れなどで、体調不良を訴えて来室する人がとても多いです。問診をする中で多かったのは、朝ごはんは食べてきているけれど、水分を何も摂っていない…ということでした。

私達が寝ている間には、コップ一杯程度の水分が汗として排出されているといわれています。つまり、寝起きは汗によって水分が失われた状態にあります。この失われた水分を補給するためにも、朝起きたときに飲み物を飲むことが大切です。

水分不足は熱中症や頭痛を引き起こす原因になります。ご家庭でも、朝の水分補給の声掛けと見届けをお願いします。

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

