



長瀬第一小  
保健室  
R7.7



本格的な、夏がやってきました。熱中症についての情報が一日中流れているため、身近に感じすぎて怖さを忘れてしまいそうです。

大人をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。**心拍数は約1.5倍 体内の水分量は1.3倍 地面からの照り返しは+3℃**大人の感覚以上の配慮が必要です。

成長期は、「**体温調節**」「**皮膚感覚**」を養います。薄着で過ごして健康な大人を目指しましょう。

## 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つて、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ね。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によって起こるため、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



## ○生活しらべパーフェクト賞

1学期間、14回「生活しらべ」をおこないました。

全部パーフェクトだった86人に「パーフェクト賞」を保健給食委員会より配付しました。

生活しらべ

パーフェクト賞

年 組

あなたは、1学期の「生活しらべ」において、毎回パーフェクトでした。とてもすばらしいですね。

これからも、みんなのお手本として、その生活習慣をつづけてください。



令和7年7月14日  
保健給食委員会

おめでとう  
ございます！

## ○おうちの人と

けんさく  
検索してみましょう



- ・ゲーム障害 ・スマホ斜視 ・スマホ子守り ・VDT 症候群 ・ゴールデンエイジ ・メラトニン ・ブルーライト ・成長ホルモン ・スクリーンタイム ・小児糖尿病 ・朝食の必要性
- ・アウトメディア ・ストレートネック
- ・オーバードーズ ・体内時計 ・口呼吸 ・ドライアイ ・そくわん症



## ○この夏も健やかに。

- ①健康診断の結果、必要な人に「検診結果のお知らせ」を配布しました。  
まだ受診をしていない人は夏休みを利用して治療を進めてください。

	歯 科	耳 鼻 科	眼 科
受診が必要な人（人）	77	93	75
受診済みの人（人）	43	54	39
受診率（%）	56	58	52

- ②身体測定の記録に、「肥満度が20.0%以上」と記された人は、ジュース・アイスクリーム等のとり方に十分注意してください。

- ③はみがきカレンダーは配付しませんが、1日3回ていねいにみがきましょう。

