

ほけんだより

令和7年7月
銚子市立船木小学校
保健室



なつやすみ すこ きおん たか ねっちゅうしょう しんばい きせつ
夏休みまであと少し！だんだん気温も高くなり、熱中症が心配な季節に
なりました。皆さんきちんと対策はとれていますか？こまめに水分補給をとっ
て熱中症にならないよう注意しましょう。運動をした後など体調が悪い
時には、いつでも保健室に相談しにきてくださいね。



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

保健委員会の皆さんが、毎朝 W B G T（暑さ指数）を測定してくれています。その結果をもとに、「今日は安全に外で遊べるかな？」「体育はできるかな？」などの参考に使っています。測定の結果に表示してあるので下の表を参考にして、暑い日も安全に過ごしましょう。



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



保護者の皆様へ

いつも本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。健康診断の結果をうけて、治療勧告書をお渡ししたご家庭につきましては、お子様の健康を守るためにもできるだけ早めの受診・治療をお願いいたします。受診後はお配りした、治療報告書のご提出をお願いします。7月11日（金）までに提出できないご家庭には、再度治療勧告書を配布しますので、夏期休業中に受診・治療をお願いします。なにかご不明な点がございましたら、遠慮なくお問い合わせください。