

ほけんだより

みくまの支援学校 保健室

令和7年7月1日 No.8

7

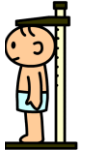
今年は梅雨に入ってから熱中症警戒アラートが発令され、6月には無かった暑い日が続きました。高温が続き湿度が高いこの時期はイライラしたり、事故や熱中症の危険度も高まります。こまめな水分補給と汗の始末をして快適にすごしましょう。

7月のほけんもくひょう

夏を元気にすごそう。

今月のほけん行事

- ・1日(火) 高等部身体測定
歯科健康診断予備
- ・2日(水) 中学部身体測定
- ・3日(木) 小学部身体測定



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



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



水分補給は...



先日、の歯科検診の後、学校歯科医の先生から「ふだんの水分摂取はお茶か水で…」とのご指導をいただきました。スポーツドリンクを水代わりに飲むとむし歯になりやすいとのことです。3度の食事も大切にしましょう。



熱中症予防に、水分・帽子・汗ふきタオルや着替えを用意しましょう。

保健室あんなことこんなこと

「Oくんが吐いた！」と先生よりも早く知らせに来てくれた小1のAくん
思いやる気持ちが伝わってきました。

