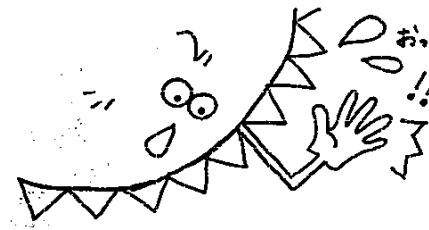


7月

小野特別支援学校
ほけんしつ
2025.7.18

いよいよ、ワクワクドキドキの夏休みがはじまります。旅行やキャンプなどの計画を立てている人も多いのではないでしょうか。心もからだもパワー満タンで夏休みに備えましょう！まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症にも注意をしましょう。規則正しい生活を心がけて楽しい夏休みを過ごしてくださいね♪



ねつ ちゅう しょう

熱中症のキケンあり！

キケン！過度な運動

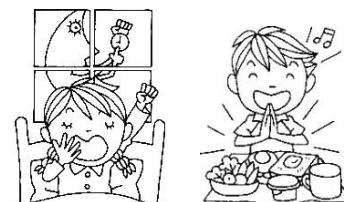
暑い日は、過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。



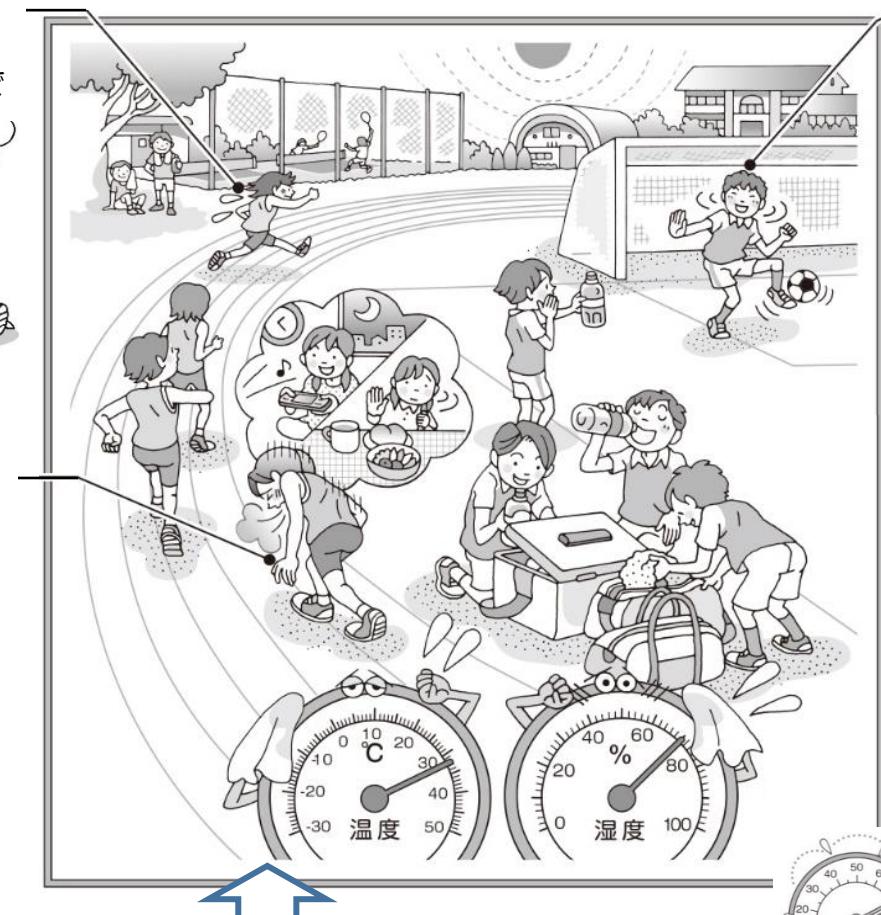
キケン！体調不良

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食からとる水分・塩分も熱中症予防には重要です。

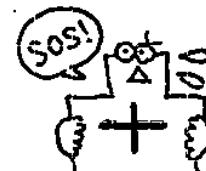


キケンか所発見！どこがキケンなのか考えてみましょう。



しつと『湿度』にも注意！

湿度が高いと汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



自分でできる 熱中症かも!?と思ったら

じぶん
自分でできる
3ステップ！

①涼しい場所へ移動する

- ・日かけ
- ・クーラーなどのきいた部屋

②からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

③水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2 % の食塩水がベスト



熱中症予防にプラス

手のひらの冷却



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。