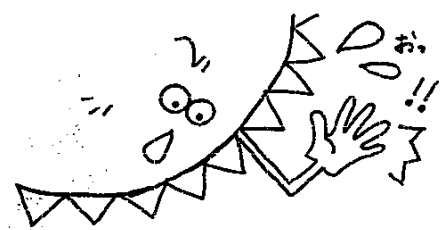


# ほけんだより 7月

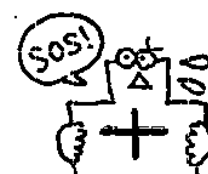
小野特別支援学校  
ほけんしつ  
2025.7.18

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のでしょうか。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♪



ねっ ちゅう しょう

## 熱中症のキケンあり！



ねっちゅうしょう おも  
熱中症かも!?と思ったら

じぶん  
自分でできる  
3ステップ！



### か と うんどう 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。

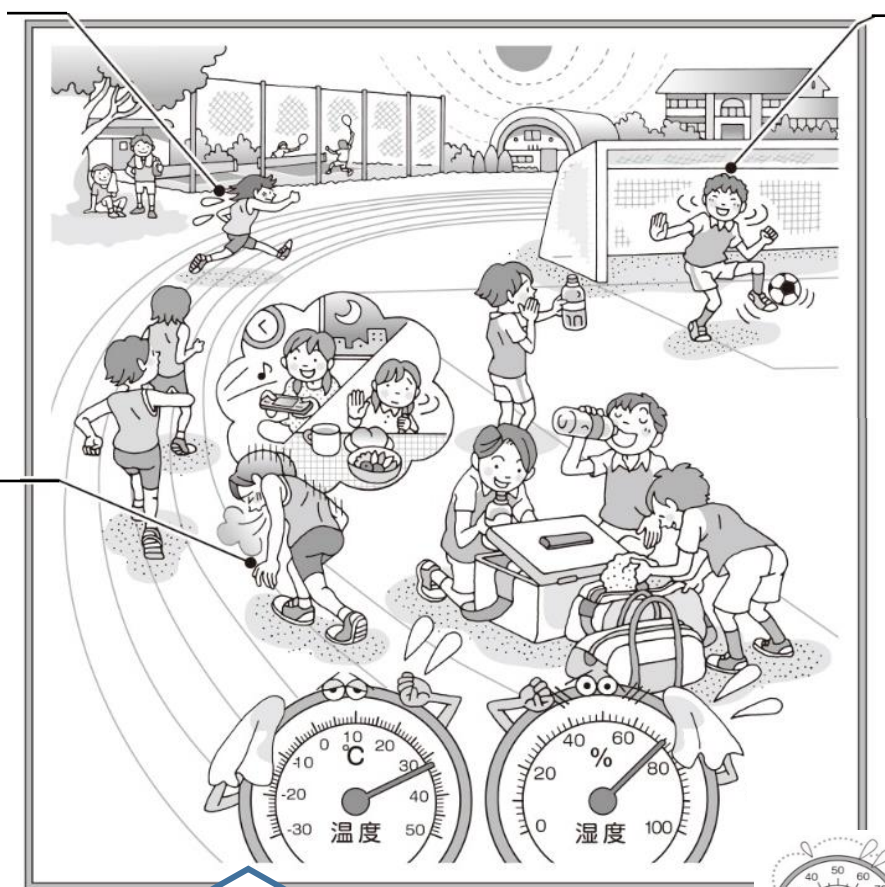


### たいちようふりょう キケン！体調不良

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。



### すいぶん えんぶん ぶ ぞく キケン！水分・塩分不足

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



#### ①涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・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



### ねっ ちゅうしょう よ ぼう 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。

#### て ひ と き 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。



### しつと ちゅうい 「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。

