



れいわ ねん がつ
令和7年7月

さかい し りつかなおかみなみしょうがっこう ほけんしつ
堺市立金岡南小学校 保健室

1学期も残り約2週間となりました。やり残したことはありませんか？学校で頑張りたいこと、おうちで頑張りたいことなど、少しチャレンジしてみましょう。いつもより気持ちよく夏休みを迎えられますよ☆



ね っ ちゅう しょう ちゅう い
！ 熱中症に注意 ！



総務省 消防庁の発表によると、大阪府の熱中症による救急搬送は、令和7年6月だけで約700件です。今年は例年より早く梅雨明けし、6月から真夏日(気温が30度以上の日)が続いています。「まだ大丈夫」と思わず、常に水分補給を心がけましょう。

◎ 熱中症の症状 ◎



めまい



がえ
こむら返り



ず づ う
頭痛



は け
吐き気



からだ あつ
体が熱い



い し き
意識がもう
ろうとする

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

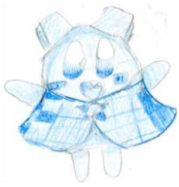
夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

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





なつ き 夏バテに気をつけよう

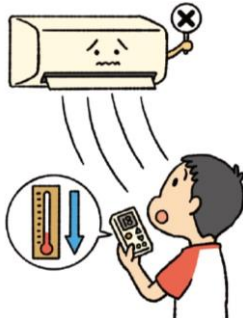


夏の暑い時期は食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりします。夏バテになりやすい生活を知り、予防しましょう。

◎ 夏バテになりやすい生活 ◎



あさ 朝ごはんを抜く



エアコンの設定
温度が低い



つめ 冷たいものばかり
食べる・飲む



にちじゅう 1日中ごろごろ
する



よふかしする



☆ こおり 氷のキャラクターをつくりました ☆



保健委員会で氷(冷却)について学び、熱中症やけがの時に役に立つことを知りました。

一人ずつ考えた氷のキャラクターを保健だよりに掲載しています。いろんなところに隠れているので、探してみてください☆



きょうりょく ご協力いただき、ありがとうございました

保健室に保冷剤がたくさん集まりました。ご協力いただき、ありがとうございました。

