



熱中症予防にプラス！手のひらの冷却。



暑い日が続いています。夏場の運動や遊びでも、熱中症の予防方法は、こまめな水分補給や休憩など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**」です。

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、体温の上昇を抑えることができます。

【手のひらを冷やすときのポイント】

- ① 手のひらを冷やす時は、15度程度のものを使うと効果的！
氷水や保冷剤より、冷えたペットボトルがちょうど15度程度です。
- ② 運動前・活動前に5～10分程度、手のひらを冷却する。
- ③ 運動中もこまめな水分補給と身体冷却を継続する。
- ④ 運動・活動後に25分～30分程度、手のひら冷却を行う。



日常生活にも取り入れて、熱中症を予防しましょう！



保護者の方へ

◆「わたしの健康（健康診断結果）」を本日配付しました。

各種検診の保健調査票等、ご協力いただき、ありがとうございました。

4月の身長・体重・肥満度その他、健康診断の結果が記載されています。内容をご確認いただき表紙の「保護者確認印」の1学期の欄に押印をお願いします。家庭連絡封筒に入れて、**7月17日(木)**までに学校へお返してください。

なお、受診が必要なお子さんには、「定期健康診断結果のお知らせ（視力・耳鼻・歯科等）」を配付しています。夏休み期間を利用し、受診をよろしくお願いいたします。

表紙「保護者確認印」の1学期の欄に押印をお願いします。

わたしの健康	
伊米ヶ崎小学校	
学年	1年
学号	00 000
氏名	00 000
保護者確認印	
1学期	
2学期	
3学期	
4学期	
5学期	
6学期	

