



令和7年7月1日 藤井寺市立第三中学校 保健室

いよいよ夏本番。今年も暑い日が続くと予想されています。  
 最近(さいきん)はニュースでも暑さ指数(WBGT)といって、熱中症(ねっちゅうしょう)の危険度(きけんど)をあらわした指標(しひょう)が取り上げられています。外出(がいしゅつ)する前にニュースやインターネット(かんきょうしょう)のHP(の)に載(ま)っています)で確認(かくにん)しましょう。



## 熱中症の原因は3つの不足!

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になります。やすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 夏にスポーツをするときは?

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

### 休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



### 声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にしましょう。



### 疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているで個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



### 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



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。