

7月保健だより

7月の保健目標

【夏を健康にすごそう】

- ・熱中症に気をつけよう
- ・水分をこまめにとろう

定期健康診断が終わりました

今年度の定期健康診断が無事に終了いたしましたので、緑ファイルに入れて結果をお渡しさせていただきます。お忙しい中、提出物等のご協力、ありがとうございました。ぜひ、お子様と一緒に結果を振り返っていただけたらと思います。

また、暑さが厳しくなってきましたので、こまめに水分補給を行い、登下校や休み時間等での帽子の着用をお願いいたします。

定期健康診断の結果のお知らせは家庭で保管し、
緑ファイルのみ、**7月10日（金）まで**に担任へご提出ください。
よろしくお願いします。

手のひら冷却をおすすめします！

各ご家庭にて、すでに熱中症予防対策をしてくださっているかと思います。今回は、基本的な対策に加えて、もうワンポイント「手のひら冷却」をご紹介します。

手のひら冷却とは？

手のひら冷却とは、名前のとおり、手のひらを冷却することで熱中症予防ができます。手のひらを活動前に冷やしておく事で、真夏の運動時でも体温が0.4°低く保てたという研究結果もあります。手のひらには、**動静脈吻合=AVA**と言われる、体温を調節する血管が通っています。この体温を調節する機能のある手のひらを冷やすことで冷たい血液が身体を巡り、深部体温を下げるができるようになるのです。

冷却を行うタイミング

外出前や活動前、
活動中に手のひらの冷却を行う



冷却の仕方

- ・5～10分程度の冷却を行う
- ・冷水（ため水ではなく流水にして冷たくなった水道水）に手をつける
- ・10～15度の保冷剤や冷えたペットボトル等を用いて冷却を行う



注意点

- ・冷却の温度に注意！冷やしすぎは禁物（血管が収縮してしまい、冷たい血液が流れにくくなるので、低温で冷やし過ぎると十分な効果は得られません。）
- ・すでに熱中症の症状がある場合は、首、脇の下、足の付け根を冷やし、病院を受診しましょう。