



7月のほけんだより

夏休みですね。「マスクをして」「クーラーをかけて」「窓を開ける」という生活様式になるかと思いますが、マスクをしたまま外に出ると、本当に暑い！マスクをつける場面のメリハリをつけ、水分補給もしっかりおこなって、熱中症を予防しましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防に「手のひら冷却」

ふらつく、意識がもうろうとする、頭痛や吐き気などの、熱中症の症状が出てくるときには、首や脇の下などの「大きな動脈」を冷やして体温を下げることが重要です。一方、症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として注目されているのが、「手のひら」や「足」などの末端を冷やす方法です。

運動をして深部体温が上がった後に手のひらを冷やしたら、首や脇の下を冷やすよりも効果的に深部体温が下がったという研究結果があります（日本体育大学教授の杉田正明先生）。熱中症リスクが高まる夏場の屋外での運動前に手を水に浸けたり、運動の合間にペットボトルなどで手やほほを冷やすと体温上昇を抑えられ、疲労も抑えるそうです。

緊急時の冷やし方



くび
わき
また

症状が出る前の冷やし方

深部体温をあげないために手のひら、足裏、ほおを冷やそう。



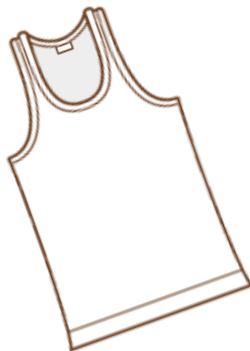
水温は15度が最適。温度調節は氷を入れながら。時間は3～5分。

さらに、自律神経の働きも改善されるため、イライラしたときに心を静めたり、就寝前に行えば、熱帯夜に眠りの質を高めるのにも役立つそうです！

暑い夏こそ肌着を着よう

肌着は肌をせいつに保ちます

肌着は体から出る汗や汚れを吸い取るので、肌を清潔に保つことができます。汗は、そのままにしておくと、細菌によってにおいが発生するが、肌着で吸い取ることでにおいを減らす。



肌着は汗を吸い取って体温を一定に保ちます

肌着は汗を吸い取って蒸発させやすくして、体温を一定に保つ効果がある。汗をかいたときに肌着をきていないと、汗が出たままの状態、体温が下がりにくく、暑いままで不快！



保護者のかたに向けた ちょっとひと息...こころのおはなし

小学2年生の娘がいます。タブレットやスマホで動画を見ながら、一人で笑っていることがあります。正直に言うと、娘が面白い番組はあまり好きになれないのですが、テレビならお笑い番組でも、「今みたい人にバカにして笑うのは、ママはおかしいと思う」とか、「こんな言い方をされると傷つく人もいる」とか、それは笑っちゃいかんぞ、と思う場面で突っ込みます。が、タブレットと一緒に見れないし、どんなことを笑っているのか見えません。何を楽しいと思うかは人それぞれなので、否定はせず、ある程度は自由にさせたいと思いつつも、誰かを攻撃するような笑いは放置したくありません。あまり気乗りはしませんが、夏休みは、ちょっと娘と一緒にタブレットをのぞいてみたいと思います。