



健やか



6月中旬頃から急に暑くなり、いよいよ夏本番です。夏を健康に過ごすためには、「早寝早起き朝ご飯」が大切です。暑い日は、自分が思っている以上に疲れます。早めに布団に入り、体を休めましょう。熱中症予防のためにも、朝ご飯を必ず食べて登校するようにしましょう。味噌汁は、塩分と水分を同時にとることができるのでオススメです。



数字で見る熱中症対策



～2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



のどが渴く前から
こまめに水分補給を
することが大切です。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ゴクリと一口で飲める量は約 20ml。
意外と少ないです。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温



テレビやインターネットで「猛暑日」という表示を見たら、その日の最高気温は35℃以上の厳しい暑さになるということです。
対策は万全に!

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症の危険が極めて高い場合に、
環境省から地域ごとに発表されます。

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

