

ほけんだより

札幌市立平岡小学校

保健室

2025. 7. 2.

NO.4

6月中旬から気温がぐんぐん上がり、「真夏」のような暑が続いています。北海道の夏もここ数年で真夏日となる日が多くなってきています。

暑い中でも、子どもたちは元気に外遊びをしています。熱中症対策は必要ですが、猛暑日や熱中症指数が危険な数値でないときは、暑さに体を慣らして元気に過ごすことも大切です。

食中毒・胃腸炎に注意しましょう

予想最高気温が28以上の場合、「食中毒警報」が発令されます。暑い日が続いていますので、食中毒や冷たいものの食べ(飲み)過ぎによる胃腸炎に注意しましょう。



①調理の前・食事の前に
せっけんで手を洗う



②食べ物・飲み物を長時間
常温で放置しない



③ペットボトル飲料は、
早めに飲み切る

下痢をした時は…

下痢気味のときは、うす味で、温かい食事が原則です。また、脂肪の多いもの、かたいもの、食物繊維の多いものは下痢を悪化させてしまいます。下痢の時の水分補給は、炭酸飲料水やかんきつ類の果汁、便を緩める作用のある甘い飲み物は避けます。おなかの調子を見ながら、なるべく早く普通の食事のもどしたほうが、体力回復に役立ちます。(「子どもがちょっと具合が悪いときの食事」より)

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。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

