



令和8年7月9日
国立市立国立第三中学校
保健室

はじめじめと暑い日が続いています。もうすぐ、梅雨が明け、本格的な夏が始まります。それと同時に夏休みも始まりますね。

1学期、みなさんよく頑張りました。ひとまず、この3か月半、頑張った自分をほめてあげましょう。自分は頑張っていないかも?という人も、必ず何か頑張ったところがあるはず。それを見つけて、次の頑張りにつなげていきましょう。

夏休みも熱中症に気をつけて

今年の夏もきっと暑いですが、熱中症を自分で防げるようにしましょう。基本中の基本は、朝食と睡眠をしっかりとることです。それとプラスαで、いろいろな予防法を取り入れましょう。

ねっ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防にプラス

て れい きゃく
手のひらの冷却



AVA血管

なつ ひと ねっちゅうしょう よ ぼう たいせつ すいぶん ほ きゅう
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。

て ひ と き
手のひらを冷やす時のポイント

こおりみず い て ひた もっと こう か てき むずか ば あい
❖ 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

うんどうまえ きゅうけいちゅう ぶんかん ひ よ ぼうこう か たか
❖ 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



スマホやタブレットの使い過ぎ、本当に気を付けて！

スマホで SNS などを見ていると、あっという間に何時間も経っていた、見だすと止められないという人もいますよね。**寝不足による心身の不調、視力低下、脳の機能の低下(自分をコントロールできなくなる。記憶力の低下など)等**、長時間の使用は、自分の心と体を害します。家の人に制限をかけてもらったり、自分で制限をかけたりして自分の心と体を守りましょう。そして、夏休み明け、元気な顔を見せてくださいね。

夏休み中、もしも相談したいことが起こったら…

近くに相談できる人がいなくても、
一人で抱え込まず、相談してみてください。

相談はとLINE@東京



☎ 電話で相談する

0120-1-78302

受付時間
月～土曜日 15:00～21:00 ※祝日、年末年始を除く