



令和 7年 6月27日  
小平市立小平第一小学校  
保 健 室

6月なのに記録的な暑さで、学校でも休み時間や体育など、外での活動ができない日がありました。7月も暑くなりそうです。熱中症には気をつけていきたいですね。たまに、具合の悪い子の対応をしていると、「朝ごはんを食べていない」という子がいます。この暑さを元気に過ごすためには、朝ごはんは必須です。しっかり食べてくるようにしましょう。



## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

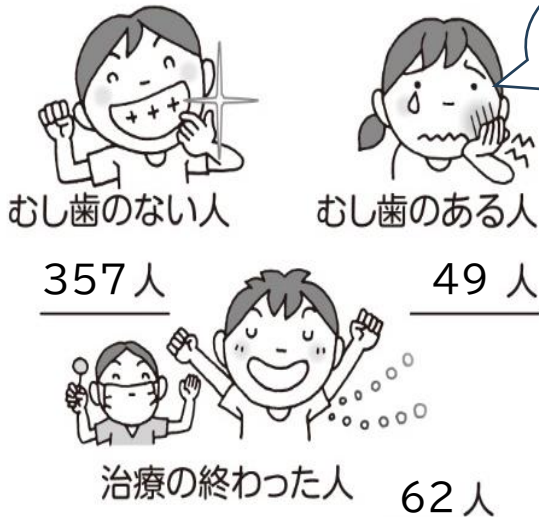
夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 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



### \*\*\* 歯科検診を終えて \*\*\*



今年の歯科検診で、歯科校医の三原先生が、「歯が汚れている子が多い」と言っていました。歯の汚れ＝歯垢は、うがいでは取れません。朝・夜はしっかりと歯ブラシやフロス等を使って歯を磨くようにしましょう！

今、歯科受診が終了した人から、続々と検診の紙が提出されています。歯科受診が必要な人は、早めに受診してください。また、定期的に受診をしており、次の受診が結構先という人は、その旨を紙に書いて提出でも構いません。

### 「定期健康診断の記録」を配布します！

今年度の健康診断が全て終了しました。提出物など、いろいろとご協力ありがとうございました。

健康診断のすべての結果を記載したものを「定期健康診断の記録」という用紙で配布します。各家庭で確認・保管をお願いします。

「受診のすすめ」の用紙をもらった人は、夏休みなど時間のある時に、受診するようにしましょう。

