

* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

暑い日は「手のひら冷却」で 熱中症予防！

手軽にできる
熱中症対策を
覚えておこう！



暑い環境で運動をしたり、外で活動したりすると、
体に熱がたまりやすくなります。
そんなときにおすすめなのが「**手のひら冷却**」です。



手のひらには体の熱を逃がしやすい
血管があります。

冷たいペットボトル(5~15℃程度)や
保冷剤をタオルで包んだものを
手のひらで**5~10分**ほど握ると、
効率よく体を冷やすことができます。

やり方



冷たいペットボトル
(5~15℃程度)や
保冷剤を用意する



タオルで包む
(直接握らない)



手のひらで
5~10分ほど
握る



注意！

冷やしすぎに気をつけて

氷や凍らせた保冷剤を直接握るのは
冷たすぎて血管が縮み、かえって
熱が逃げにくくなる場合があります。



効果的に行うポイント



水分補給

+



塩分補給

+



こまめな休憩

をあわせて行うことが大切です。

暑い日は無理をせず、早めの熱中症対策を心がけましょう！

- ★ 活動前に手のひらを冷しておくことで、真夏の運動時でも体温が0.4度低く保たれという研究結果もあります。
- ★ すでに熱中症の症状がある場合は、涼しい場所へ移動し、首、わきの下、足の付け根を冷やし、先生に連絡してください。
- ★ スポーツ時には体（筋肉）が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。気温や湿度が高い中で運動する際には、運動の仕方や水分補給などに注意が必要です。いつも以上に**熱中症予防・対策**を心がけましょう。

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック2 意識がありますか？

いいえ

はい

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分を
一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、
食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

医療機関へ

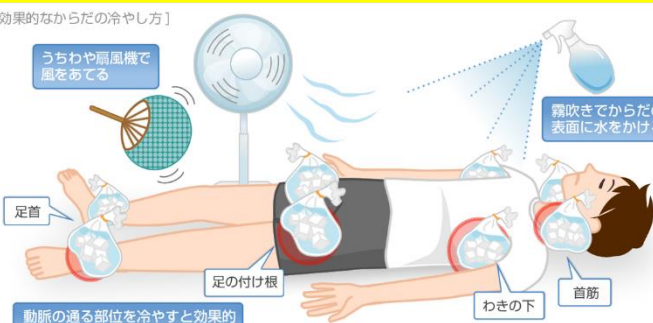


本人が倒れたときの状況を
知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう。

そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

【効果的ならだの冷やし方】



・労作性熱射病（何らかの意識障害）が疑われる場合は、全身を氷水（冷水）に浸ける「氷水浴／冷水浴法」、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が推奨されます。・冷却はできるだけ早く行う必要があります。いかに早く体温を下げることができるかにかかっています。