



7月7日、昨日は七夕でした。七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。短冊に願い事を書いて笹の葉に飾ると、織姫と彦星の力で願い事がかなったり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるそうです。何か願い事をした人はいますか？みんなの願い事が夏の夜の天の川まで届き、願いが叶ったらとても素敵ですね。

7月に入り、35度を超える猛暑日が続いています。熱中症に対する正しい知識をつけ、夏を健康にすごせるようにしましょう。



## 朝は WBGT チェック を!



一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われいますが、熱中症の予防には気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はアプリや天気予報などでより正確な情報を得ることができます。しっかりとチェックをして、熱中症対策に活用しましょう。

## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 水分 不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動 不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

# 部活動を頑張る みなさんへ



## 夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。そんなときはこんなことを意識してください。

### 休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



### 声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



### 疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



## 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の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。

### 冷やす時のPOINT



❄️ 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あります！

## 水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題がおこることがあります。

汗には**塩分（ナトリウム）**が含まれているため、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「**低ナトリウム血症**」といい、**頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状**がおきることがあります。ひどい場合は、**命**にかかわることも…。

そのため、**たくさんの汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給**するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、**塩分もバランスよく**とりましょう。

