



1 学期が終わります

みなさん、明日は1学期の終業式です。新しく入学してきた1年生、小学校とは全然違う学校の雰囲気の中、初めてのことがたくさんありましたね。慣れるのに時間がかかった人も、まだ慣れていないかも?という人もいるかもしれません。たくさんのエネルギーを使いましたね。2、3年生は、新しいクラスになり、自分の居場所を見つけるのに不安がいっぱいの人もいたことでしょう。それぞれ、色々な思いがあった1学期、自分で考えて進んできました。よく頑張りました。ひとまず頑張った自分をほめてあげて、夏休みを迎えてください。

そして2学期、気持ちを切り替えて、1歩ずつ進んでいきましょう。

夏休みも熱中症に気をつけて

今年の夏も猛暑になるのではないかと予報が出ています。夏休みも部活など、外で運動する機会がある人もいます。熱中症予防の1つとして、「手のひら冷却」があります。やってみてくださいね。

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



ペットボトル
症候群に注意



熱中症予防でスポーツドリンクを飲むことが多くなる季節ですが、運動もしていないのに、普段からスポーツドリンクをたくさん飲み続けるのは危険です。糖分の取り過ぎでケトosisという状態になり、イライラや倦怠感、ひどい時には意識障害が起こり、命が危険になることもあります。スポーツドリンクは、薄味に感じますが、500mlに8～12個もの砂糖が入っています。炭酸飲料やジュースなども同様、甘い飲み物には注意が必要です。毎日たくさん飲むのは、やめましょう。

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