



令和7年6月27日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿 健一郎

気温や湿度が高い毎日が続いています。体のだるさや、頭痛を訴える人も増えています。睡眠不足により、さらに頭痛を起こしやすくなります。毎日しっかりと睡眠時間を確保できるようにしましょう。また、熱中症にも注意が必要です。しっかりと対策を取りながら熱中症を予防しましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。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ます。

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

水分だけじゃない？

「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ませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、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」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きことがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん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。

水筒を忘れずに持ってきましょう