

ほけんだより 7月号



令和6年（2024年）伊丹市立西中学校 保健室

1学期が終業式の今日で終わりですね。連日暑い日が続いていますが、熱中症への対策はできていますか？
熱中症は適切な予防をしていれば防げる病気です。暑い夏を乗り切りましょう。

深部体温を下げて 熱中症予防

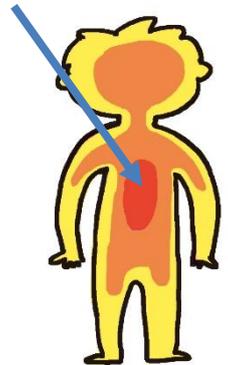
深部体温とは??

- 「皮膚温」・・・手足など体の中心から離れたところの体温。外部環境の影響を受けやすい。
- 「深部体温」・・・脳や臓器など体の中心の機能を守るために一定に保たれている体の中心の体温。
深部体温を測定する時は、直腸・膀胱・鼓膜・血液などで測ります。

プレクーリング

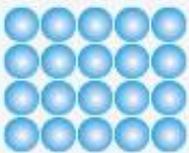
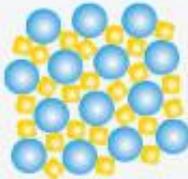
運動前に一時的に深部体温を下げること。
深部体温が下がってから、運動すると、その後の体温上昇を抑える効果があります。
プレクーリングの方法の一つとして、アイススラリーの摂取が注目されています。

深部体温



アイススラリー

細かい氷の粒子が液体に分散した状態の飲み物。
流動性が高いことから通常の氷よりも体の内部を効率よく冷やすと言われています。
*フローズンドリンクやスムージーのように氷を細かく砕くことによって流動性を
持たせたものとは違います

氷	アイススラリー
	
結晶が 大きく硬い	結晶が小さく 流動性がある

裏面にはアイススラリーの作り方

アイススラリーの作り方

ミキサーがなくても作れるよ

1. ジップロックなどのジッパーバッグにスポーツドリンクを 140ml 入れて冷凍庫で凍らせる

平らになるようにおいておく

2. ジップロックを外からもんで氷をくだく

3. スポーツドリンクを 100ml 入れてもむ



*氷の食感はあらめですが、十分体を冷やすことができるので、ぜひ作ってみてください

おすすめは活動前に飲んで体を芯から冷やす。

**深部体温を冷やしておくのと体温上昇が緩やかになり、
熱中症予防へ。**

簡単にできる熱中症予防

手のひらを冷やす

手のひらや足の裏、頬には“動静脈吻合（どうじょうみゃくふんごう）”と呼ばれる動脈と静脈を結ぶ血管の部位があります。この動静脈吻合は、普段は閉じていますが、体温が高くなると大量の血液を流して熱を放出します。血流量は、毛細血管の1万倍もあります。手のひら（体の末端でも可）を冷やすと、冷えた血液が大量に全身をめぐる、体温上昇を抑えることができます。

冷やす温度にも注意！！冷たすぎると血管が収縮して、血流が悪くなるので良くない。“気持ちいい”と感じる15～20℃がおすすめです。暑いと感じたら流水に手を入れよう。飲み物が入ったペットボトル（凍っていないもの）を手のひらでゴロゴロ転がすのも効果があります。

