ご存じですか？ 手のひら冷却

暑すぎる夏！ 気になるのは**熱中症。予防**のひとつとして、**『手のひら冷却』**をご紹介します。

手のひら冷却とは

手のひらには体温調節の役割を担う血管が多くあります。手のひら冷却とは、この血管を冷やすことで冷たい血液が全身をめぐり、深部体温を下げようとするものです。熱中症の症状が起きる前に有効な予防法です。

どのようにすればいいの？

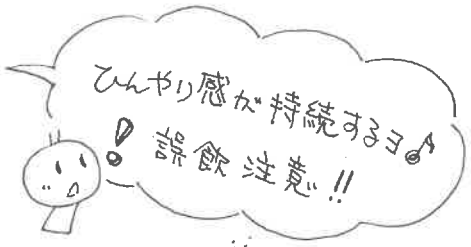
10～15℃程度のもので5～10分程度手のひらを冷やします。
（冷たすぎると血管が収縮してしまうため、逆効果の可能性があります。）

例：やや冷たいペットボトルを握る。
洗面器やバケツに水を張って、手を浸す。
水道水（流水）で手を洗う。

◇足の裏や頬の冷却も「手のひら冷却」と同様の効果があるそうです。
◇お出かけ前や外出中、在宅時にもおすすめの方法です。

ひんやり～ 気持ちいい♪ 保冷剤入り センサリーボトルの作り方

《用意するもの》
- 小型の保冷剤（高吸水ポリマーのジェルタイプがおすすめ）
- 100ml程度のペットボトル
- 水、ビーズ・ラメ粉など（センサリーボトルに入れるもの）
- テープ、接着剤（キャップの固定用）



《作り方》
① 保冷剤の袋を切って中身を取り出し、ペットボトルの1/3程度まで入れる。
② ①にビーズなどを入れ、水を入れる。
③ ペットボトルのふたをしっかり閉め、テープを巻く。
（ふたを接着剤やグルーガンで接着してからテープを巻くと良い）
④ 冷蔵庫で冷やす。

熱中症を防ぐ対策 ＋『手のひら冷却』で元気に過ごそう！

熱中症予防のポイント

- のどが渇く前からこまめに水分を補給する。（母乳・授乳用ミルクも含む）
- 室温26～28℃、湿度は60%以下を目安にエアコン等で調節する。
- 外出は、なるべく暑い時間帯を避ける。車内の温度や地面からの照り返し熱にも注意！
- 通気性・吸湿性のよい服や帽子などを着用し、直射日光を避ける。

こちらも参考に♡

◆こども家庭庁 公式サイト
◆環境省 熱中症予防情報サイト
暑さ指数（WBGT：熱中症の危険度を判断する数値）
熱中症警戒アラート

こども家庭庁　環境省