

# ほけんだより 7月

令和元年 7月  
高岡市立万葉小学校  
保健室

もうすぐ長い夏休みが始まります。楽しく充実した夏休みにするためにも、熱中症や夏風邪等の感染症、けがなどには十分注意しましょう。

暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりして、体調をくずしやすい時期です。食事と休養をしっかりととり、夏を元気に過ごしましょう。



7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

7月の予定

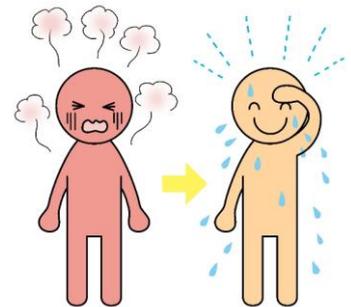
19日(金) 終業式



## 汗について知ろう

### 【汗のはたらきとは？】

汗は皮膚の表面にある「汗腺」という穴から出ています。暑さがかき暑い日や一生懸命運動をした後は、汗がいっぱい出ますよね。私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が、乾くときに体の表面の熱を奪っていくこと（気化熱）で、体が熱くなりすぎるのを防いでいるのです。



### 【汗をかいたら…？】



汗をそのままにしておくと体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。たくさん汗をかいたときには着替えも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。水分補給は“こまめに”、“少しずつ”行いましょう。激しい運動のときなどはスポーツドリンクがおすすめです。

汗臭さは、汗に含まれている成分と、皮膚にもともといる菌によるものです。お風呂やシャワーですっきり洗い流して、皮膚の清潔も保ちましょう。

# 熱中症は予防が大事！！



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすると、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりします。そして、頭痛やめまい、高熱、けいれん等の症状が出てきます。

熱中症予防の方法を身に付け、普段から実践できるようにしましょう。



## 熱中症になりやすいのはどんなとき？

### 注意が必要な環境の条件

#### ◆気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。

#### ◆急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間等、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

#### ◆風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調節がうまくできません。

### 注意が必要な身体の条件

#### ◆寝不足のとき

前日の疲れが取れず、体調不良の原因にもなります。

#### ◆朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと、睡眠中にかけた汗によって不足した水分・塩分が補給できません。

#### ◆下痢や発熱等体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりするとさらに体温が上がってしまいます。

## \*熱中症にならないために守ってほしいこと\*

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかりとる
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる  
(塩分も一緒に取れるスポーツドリンクがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる



熱中症は命にかかわります。

熱中症に気を付ける意識をもって、暑い夏を元気に過ごしましょう！！