

# ほけんだより7月



2023年7月5日  
平島小中学校  
発行者 中村梨紗

保健目標	夏を元気にすごそう！
給食目標	暑さに負けない食生活をしよう

かんがえる子 ★  
かまんづよい子  
やさしい子  
きょうりょくする子

はじめとむし暑い梅雨の時期が続いています。しかし、あっという間に7月となり、もうすぐ皆が楽しみにしている夏休みですね！晴れる日が少ないですが、晴れた日を上手に活用して、ストレスをためない生活を心がけましょう。

## 夏☆本番！ こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>☀️ 日射病・熱射病 ☀️</p> <p>炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p> <p>たれずに</p>	<p>××× 日 焼 け ×××</p> <p>海・プール...</p> <p>日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p>	<p>寝冷え</p> <p>クーラーはタイマーを 上手に利用して！</p> <p>暑くてもおなかに1枚かけよう！</p>
<p>🦠 プール熱 🦠</p> <p>「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目の充血 発熱 要注意！</p>	<p>胃腸の機能低下</p> <p>冷たいものの 飲みすぎ 食べすぎに 注意！</p> <p>1913—0</p>	<p>夏カゼ</p> <p>暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養で治そう</p>

## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、暑い環境に体が慣れていないため、梅雨の時期の急に気温が上昇する日や、むし暑い日、日差しが強い日に起こりやすくなります。また、疲れているとき、風邪をひいているときなど、体調がすぐれないときに熱中症にかかりやすくなります。

### ★熱中症の症状★

- 急にぐったりとして元気がなくなる
- 頭痛、吐き気、嘔吐がある
- 体や脇の下が熱い
- 尿がしばらく出ていない

### ★熱中症の応急処置★

- すぐ水分をとる。  
(のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切！)
- 冷たいタオルや保冷剤で、首や脇、太もものつけ根など、体を冷やす。
- 万が一、意識がないときは、すぐに119番通報する。

日射病 ☀️ 熱射病 ☀️

炎天下での長時間の  
遊び・運動に注意しましょう

帽子をかぶろう  
こまめに水分補給！  
時々日陰で休もう

# 汗ってすごい！

体はベタベタ、においも気になって「汗なんか、かかなければいいのに！」と思う人もいるかもしれませんが、実は汗は私たちの体にそなわっている大事な「クーラー」の役割があります。気温が高くなったり、運動して私たちの体が熱を持つと、その熱を体の外に逃がして、体温を下げて一定に保とうとする働きをしてくれるのが汗です。汗がかわく（蒸発する）時に体の熱をうばう（気化熱）ことで、体温の上がりすぎをふせいでくれます。汗は、体の中にある「汗腺」というところからでます。日頃から汗をたくさんかいて「汗腺」をきたえておかないと、「汗腺」の働きがおとろえて、汗が出にくくなって、体温調節ができなくなってしまいます。



## 汗の種類

☆良い汗：水のようにサラサラしてて、すぐにかわき、あまりにおわない。

☆悪い汗：ミネラルが多く、ベタベタしていて、かわきにくく、においもする

ベタベタしてかわきにくい汗では、体温調節がうまく行えません。ベタベタした汗は「汗腺」のおとろえが原因の一つです。「汗腺」をきたえるためにたくさん外で遊んで汗をかいてね。

## 汗をかいたら…

・放っておくと体が冷えすぎて風邪をひいてしまいます。きれいなハンカチやタオルで拭き取りましょう。

・汗をかいたあとはこまめに着替え、シャワーやお風呂で洗い流し、いつも体を清潔にしましょう。

・肌着（シャツ）を着ていると、汗をしっかり吸い取ってくれます。肌着がないと服の中の湿度が下がらず、逆に熱く感じてしまいます。

・汗が出た分、体から水分と塩分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。体のなかの水や塩分が少なくなると、汗をかきにくくなります。たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクがオススメです、飲み過ぎには注意しましょう。

