

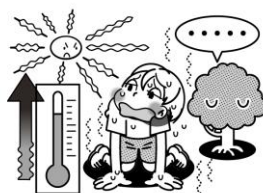
# ほけんだより

7月

平成30年7月2日(月)  
美郷化学園 保健室

## ねっちゅうしょう 熱中症

よぼう  
を予防しよう!!



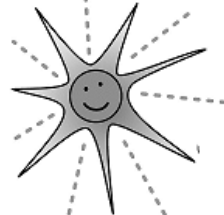
熱中症とは…暑い環境の中で、体内の水分の不足や、たくさんの汗によって体内の塩分が急激に失われたときに起こります。頭が痛くなったり、立ちくらみや体のだるさがあります

### ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいのは、どんな日?

きおん しつど たか  
○気温や湿度が高い



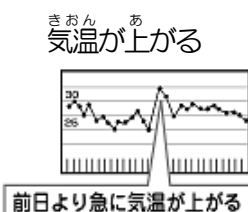
ひ ざしが強い  
○日ざしが強い



かぜ よわ  
○風が弱い



ぜんじつ きゅう  
○前日より急に  
きおん あ  
気温が上がる



### ねっちゅうしょう 熱中症をならないためには?

○こまめに水分をとる



○ゆとりのある風通しのよい服装をする



○ぼうしをかぶる



○体調が悪い時は無理をしない



○日かげや涼しいところで休憩する



#### ★熱中症になりやすい人はこんな人!

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- ごはんを食べていない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人



梅雨が明けると、太陽の日差しもだんだんと強くなり、夏も本番を迎えます。気温もいっせいに高くなり、暑さで体調を崩す人も増えてきます。暑い夏を乗り切るためにも、規則正しい生活を心がけ、夏の暑さに負けないように過ごしましょう!



### ねっちゅうしょう 熱中症かな? と思ったときは...

○日かげや冷房のきいた部屋など涼しい場所で横になる



○水分・塩分補給をする (経口補水液が最適!)



○わきの下、足の付け根、首を冷やす



○意識がない場合は救急車を呼ぶ



※スポーツドリンク  
→砂糖も多く入っているため、薄めて飲むなど注意する!  
※食塩水  
→500mlに0.5~1gの食塩を入れて作る。

## どうして汗はでるの?

汗ってどこからくるの?

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱく感じるのは、このせいです。



#### ★汗をかくのは大切なこと

汗の大切な働きのひとつに、体温調節があります。かいた汗がかわくときに、体から熱をうばって、体温が上がりすぎるのを防ぎます。汗をかくのは、じつはとても大切です。汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻します。たくさん汗をかいたら、水分補給を!

#### よい汗と悪い汗?

実は、汗にも「よい汗」「悪い汗」があります。

- よい汗: 水のようにサラサラしていて、すぐにかわく。
- 悪い汗: ミネラル分が多く、ベタベタしていて、かわきにくい。

ベタベタしてかわきにくい汗では、体温調節がうまくできなくなってしまう。運動をしなかったり、エアコンのきいた涼しい部屋ばかりだと、よい汗をかき機能が低下し、悪い汗をかきやすくなるので、気をつけてください。

