



いよいよ夏本番。早いもので、2021年も折り返し地点ですね。この半年間を振り返ると、どんな半年間でしたか？半年間を振り返って、生活習慣を見直したり、新しく目標を立ててみたりするのもいいですね。勉強と同じで、自分の健康管理をする上で、自分の課題に気付いて課題を解決するために目標や計画を立てることはとても大切です。毎日を元気に過ごすために、健康の自己管理をしていきましょう。

★これからが要注意！熱中症予防対策を！

「まさか！」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発させることができません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

運動時はできるだけマスクをとりましょう！（とる時には、人との距離を十分にとりましょう）

こまめな水分・塩分補給は必須！のどが渇いたと感じなくてもこまめに飲もう！！

熱中症になった場合の対処方法

熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する

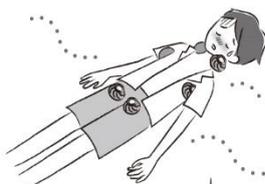


一気に飲むと内臓に負担がかかるので少しづつ飲もう。

II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



冷やす場所は主に、
首の左右・両脇の下・
両足の付け根です。

III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



自力で水分補給を
できない時にも
すぐに救急車要請が
必要です。



汗の役割ってなんだろう??

汗は「ベタつく」「臭い」などあまり良いイメージがないですが、私たち人間の体にとっては欠かせない重要な生理現象です。汗の役割を知った上で、上手な汗対策をして、夏を気持ちよく乗り切りましょう!

エクリン腺から出る、におわない汗

- 暑いときや緊張したとき、全身に数百万個あるエクリン腺から出る。
- 一日に 500~1,000mL 出る。
体を動かすとその数倍出る。

役割

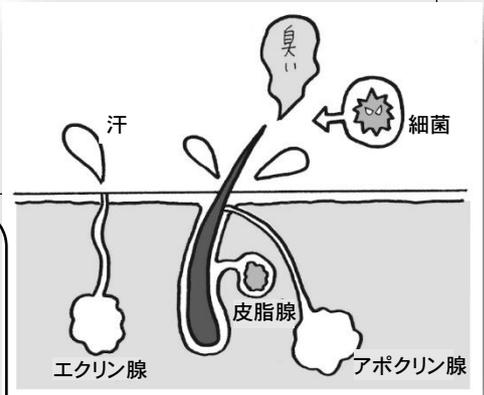
体温が上がりすぎると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働かなくなったりして、熱中症など生命に関わることも・・・! そうならないように、**汗をかくことで、熱を外に逃がしてうまく体温調整をする**という役割を担っています。

においがする汗

- わきの下や外耳道(アポクリン腺)などから出る。
- タンパク質や脂肪を含み、ニオイがある。

役割

太古には、子孫を残すための重要な役割をもっていたとされ、仲間同士の確認や異性を引きつけるフェロモンのような大切な役割を持っているともいわれています。



汗をかく習慣がなかったり、暑さに慣れていなかったりすると体温調節がうまくできない体になってしまうかも・・・。また、汗をかく習慣がない人の汗はベタベタしやすいそうです。汗は嫌われがちですが、人間にとって必要な生理現象なので、うまく対処をして付き合っていくことも大切です。

汗をかいた時は・・・



清潔なタオル等で
すぐに拭く



下着や肌着などが汗で
濡れたら着替える



水分・塩分
補給を忘れずに!

全身から汗をかく動物は意外と少なく、犬や猫・ウサギは足裏からしか汗をかかないし、カラスやスズメなどの鳥類は汗腺を持っていません。全身から汗をかく動物は人間・馬・カバ・牛などがいますが、中でも人間と馬は汗っかきだそうです。その分、汗での体温調節は優れているということですね^^



急な暑さに 気をつけよう



ほとと一息
まちがいがしつ

答えは保健室前掲示板を見てね♪

急な暑さに 気をつけよう

