

ほけんだより

平成26年7月16日
光が丘四季の香小学校
保健室

汗のひみつ

汗の出る場所を「汗腺」といいます。1日にかく汗の量は500~1000ml(運動量などで差がでます)です。ねむっているときに200mlの汗が出ます。また汗をかくことによって体の中から熱を出して、体温が上がりすぎるのをおさえる大切な役目をしています。しかし、クーラーを利用しすぎたり、あまり体を動かさなかったりすると、汗をかく機能がおとろえてしまいます。クーラーにはあまり頼らず、体に備わった力で夏を乗り切りましょう。

体中の汗腺の数 **ベスト3**

- No.1 手のひら
- No.2 足のうら
- No.3 ひたい

汗をふかないでいると...

<p>あせもができてかぶれる</p> <p>細菌が増えて皮ふを刺激します</p>	<p>かぜをひく</p> <p>汗が蒸発して体を冷やします</p>	<p>汗をかいたら</p> <ol style="list-style-type: none"> ① すぐにふく ② 着替える ③ お風呂に入る <p>など清潔に過ごしましょう。</p> <p>水分補給も忘れずに。</p>
<p>においが気になる</p>		

健康カレンダー

7月29日(火)
土用の丑の日

「丑」は、昔の日にちの表し方の一つです。夏の土用の間の丑の日にうなぎを食べると、夏バテをしないという言い伝えがあります。うなぎに限らず、栄養のあるものをきちんと食べて、暑さに負けず、元気に過ごしましょうね。

夏休み★元気の目標

毎日

★朝 時 分までに
ふとんから出る。

★夜 時 分までに
ふとんに入って電気を消す。

.....

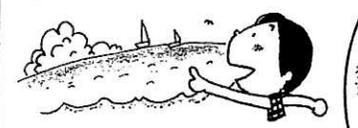
がんばろうと思うことに○をつけよう。(2つまで)

- ★体を動かして遊ぶ。
- ★冷たいものをとりすぎない。
- ★テレビやゲームの時間を決めて守る。
- ★家の手伝いをする。
- ★食べものの好ききらいをなくす。

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうに過ごそうかな...と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気を付けて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

元気いっぱい、楽しい夏休みに!!



日焼け 予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。

ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。

水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。

熱中症の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを自安に。

体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。

虫さされの手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。

かきむしると、ばい菌が入って、治りにくくなるよ。つめも、短く切っておこう。



事故に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」の場所には、絶対に入ってはけません。
- プールや海、川など、水の中でふざげると危ないよ。



今月ここに注意!! 糖分のとり過ぎ

世界保健機関(WHO)は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。

清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。

※参考:「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

では、こんな場合は？

冷夏は、
熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが
渇いてからでいい？



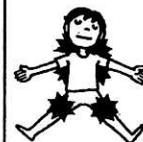
のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、
関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなないときは、救急車を!!