

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
小山市立小山第三中学校  
保健室

今年は梅雨入りが遅く、気温も天気によって変動する日々が続いています。暑さが続くと、体がだるかったり、食欲が出なかったりということはありませんか？こうした夏の環境の変化に体がついていけなくなると「夏バテ」を起こしてしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど一つずつでもいいので、できるところから生活を整えていきましょう！



## 熱中症について知ろう！

### ○熱中症になるしくみ

人は体を動かすと、体内で熱がつくられ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かない、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



### ○熱中症の症状

#### 軽い症状

- ・めまい
- ・筋肉痛
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り

#### やや重い症状

- ・頭痛
- ・判断力の低下
- ・吐き気、嘔吐
- ・体のだるさ

#### 重い症状

- ・意識がない
- ・自分で歩けない
- ・けいれん
- ・高熱

### ○熱中症への対応

**熱中症かも!?**  
と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液などで  
水分補給



自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい

⚠ 悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

## 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

#### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



#### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

#### 睡眠中に

眠っている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



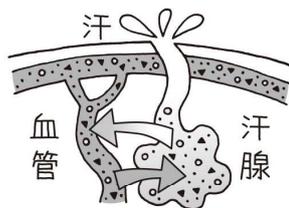
## 1 汗の99%は□で できている

**汗** の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



## 2 汗の原料は□□

**汗** を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



## 3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

**汗** にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

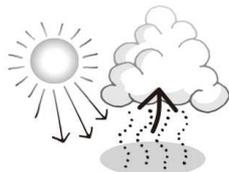
＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて  
この夏を元気に  
過ごしましょう!

①水 ②血液 ③熱中症

## もくもくと大きな雲があったら

**夏** の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。



気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、

この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせます。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



7月7日は七夕

織姫と彦星が1年に1度だけ会える日。

みなさんは短冊にどんな願いごとを書きますか？

保健室からはみなさんが健康に過ごせるように祈っています。

