

保健だより 7月



令和6年7月1日
和歌山市立明和中学校

暑い日が続くと、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



(HPへ)

熱中症に注意しよう！！

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車！

自分で
水が飲めない

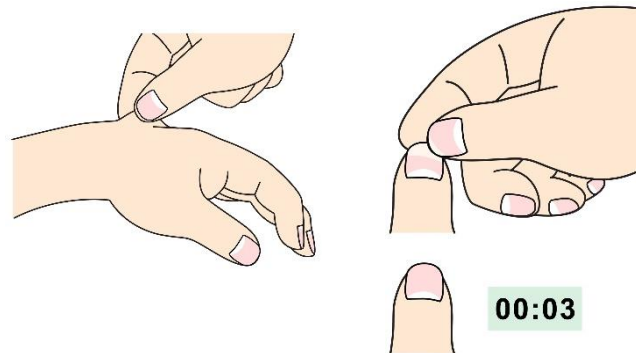
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

裏もみてね

誰でもできる脱水症の チェック方法

- ① 皮膚をつまんでみる。皮膚がつままれた形から3秒以上もどらなかったら疑わしい。
皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。



- ② 親指の爪の先を押してみる。
赤身がもどるのに3秒以上かかれば、疑わしい。
指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。
- ③ 尿の回数がいつもより減っている。
または、尿の色が濃くなっている。



徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を
探そう

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たり汗腺での「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！

イラスト：①水・②塩分・③熱中症

汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

7つの違いをさがそう



答え…左はじの女子のタオル／左奥でリフティングしている女子のボールの高さ／中央奥の校舎の窓
／中央のボール／左手前の女子の足／右奥でリフティングしている女子の足／三角コーンの模様