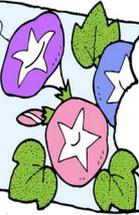


# 7月



# 保健だより

No. 5.  
2020.7.9(木)  
宝達中保健室



いよいよ7月になり、1学期も残すところ約3週間となりました。いよいよ夏本番です！これからの季節は、熱中症が心配ですが、熱中症の予防でいちばん大切なことは、規則正しい生活です。しっかり眠り、しっかり朝ごはん（味噌汁も含めて水分も）を食べて、今年の夏を元気に過ごしましょう！

## 『熱中症要注意！』 症状と手当て

急な気温の上昇、湿度が高い、風が弱いときや、体が暑さになれていないようなときに熱中症は起こりやすいので要注意です。症状と手当てについて知りましょう。

### 熱射病

- ・声をかけても返事がない。
- ・言葉がおかしい。
- ・ちゃんと歩けない。
- ・体にさわると熱い。

### 熱疲労

- ・頭痛、吐き気、おう吐、体がだるい。
- ・力がはまらない。

### 熱けいれん

- ・ふくらはぎやお腹がつって痛い。

### 熱失神

- ・めまい。
- ・数秒間の失神。



こういう時はすぐに病院へ

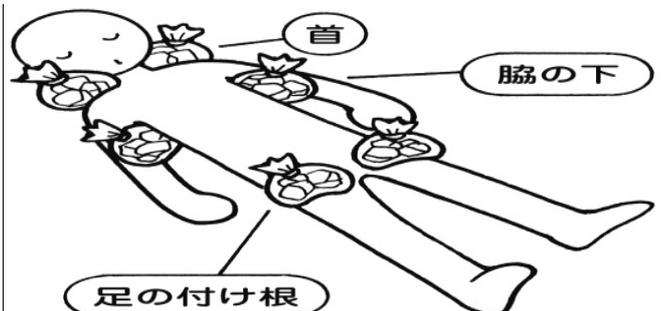
熱中症だと思ったら…

1. 足を高めにして寝かす。

2. 日陰など涼しい場所へ寝かせ、衣服をゆるめるか脱がす。

3. 首の後や脇の下、足の付け根など、太い血管があるところを冷やす。(氷を使って)

4. 意識がハッキリしていれば水分（スポーツ飲料または、薄い食塩水）を少しずつ飲ませる。吐き気が強いときは、飲ませない。回復しないときは、救急車を要請する。決して一人にしない！



# サラサラ汗とベタベタ汗 あなたはどちらのタイプ？

さて、これから太陽と『汗』の季節ですが、その『汗』は、蒸発するときに、皮膚の表面から熱をうばって体温を下げることにより、私たちの命を守ってくれているのでしたね。

そんな命を守ってくれる『汗』ですが、中には、「汗がたくさん出るとベタベタするから苦手だな。」という人がいるのではないのでしょうか？でも反対に、「スポーツで汗をたくさんかくと気持ちがいいよ。」という人もいます。あなたはどちらのタイプですか？



特殊なカメラで皮膚の表面の汗を拡大してみました。

同じように汗をかいても、人によって、『サラサラした汗』の人と『ベタベタした汗』の人がいるようです。ではどうして、『サラサラ汗』の人と『ベタベタ汗』の人がいるのでしょうか？



サラサラ汗の人は、ふだんからからだを動かしてよく汗をかく生活をしている人です。よく汗をかくことに慣れているので、すぐに蒸発して体温を下げられる効果的な汗を出すことができます。



ベタベタ汗の人は、いつも冷房のきいた部屋で過ごすなどあまり汗をかかない生活をしている人です。汗をかくことになれていないので、ダラダラと流れ落ちるだけの汗が多く皮膚の表面はベタベタです。ベタベタする原因は、サラサラ汗の人よりも汗の塩分が濃いからです。

つまり…すぐに蒸発して体温を下げられる効果的な汗『サラサラ汗』がいいんです。

**ふだんから遊びや運動でからだをよく動かして、汗をかきやすいからだをつくり、サラサラ汗で夏を元気に過ごしましょう！**

熱中症の季節には  
寝る前と目覚めた後に



コップ1杯の水を！

頭痛や吐き気を訴えて来室する生徒の様子を見ると、明らかに「水分不足」の人が多くのように思います。たとえば…。11時ごろ吐き気を訴えて来室したK子さん。「朝ごはんは、パンだけで何も飲んでいない。登校してから今まで水分補給をしていない。」というのです。人は、眠っている間も汗をかいています。起きてから一滴も水分をとっていないというのは、明らかに水分不足ですね。朝食は、暑さに対する抵抗力が付きません。味噌汁も含めてせめて3品は摂るように心がけましょう！