

# あほけんたより 7月

令和6年7月 医王特別支援学校 保健室

暑い季節がやってきました。本格的な夏の到来です。もうすぐ夏休みがやってくると楽しみにしている人もいます。でも今年の夏も暑くなりそうな予感。熱中症にはくれぐれも気をつけていただきたいと思います。

熱中症対策の基本は、「こまめ」な水分補給です。「こまめに」「少しずつ」水分をとりましょう。

暑くて寝苦しい夜も増えると思いますが、適切にエアコンなどを使用し、過ごしやすい環境でぐっすり眠れると良いですね。



## あせ じっとり、だくだく... 汗について

### 汗の働きとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さが厳しい日や一生懸命運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにする働きがあります。汗が蒸発する際に体の表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます。）で、体が熱くなりすぎることの防いでいるのです。



### 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...

### 汗をかいたら...？

汗をそのままにしておくと、体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。たくさん汗をかいた時には、着替えも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。激しい運動をした時などは、スポーツドリンクがオススメです。

汗臭さは、汗に含まれている成分と皮膚にもともといる菌によるものです。

お風呂・シャワーですっきり汗を洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう！！

# 熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!



総務省 消防庁のデータ（令和5年5月～9月）によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」（敷地内全ての場所を含む）だそうです。

## 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

## 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、長時間過ごすときには注意が必要です。

対策の基本は、こまめな水分補給。

朝起きた時、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!



こんなことも意識してみよう!



栄養バランスのよい食事をする



軽い運動をする



しっかり睡眠をとる

## デジタルデトックスのススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



夏休みは長いようで、きっとあっという間です。計画的に過ごしましょう。また、夏休み明けに会えるのを楽しみにしています♪