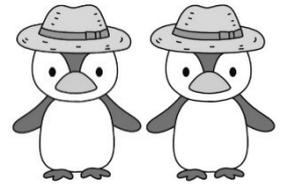


ほけんたより夏休み号!

石川県立小松高等学校
平成30年7月17日
保健室



もうすぐ夏休みです。これからさらに暑くなってきますが、暑さに負けずに元気に夏を乗り切りましょう！勉強に部活に記念祭準備に大忙しの夏休み。寝不足や疲れがたまっている時は、熱中症になりやすくなりますので、水分塩分補給やバランスの良い食事をしっかりとるようにしましょう！

熱中症注意報!

熱中症になる
3つの条件

環境

気温が高い、湿度が高い、風がない、急な温度上昇、閉めきった部屋

身体

体調不良、下痢等での脱水状態、肥満、低栄養状態

行動

長時間屋外での活動、水分補給できない状況、慣れない運動



症状

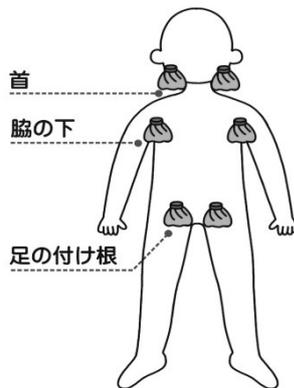
めまい
立ちくらみ
手足のしびれ
筋肉痛

頭痛
吐き気
嘔吐
だるい

言動が不自然
体が熱い
けいれん
意識がない

対処法

- ・涼しい場所へ
- ・水分塩分補給
- ・からだを冷やす



自力で水が飲めない
意識がない場合は
すぐに救急車を!!



熱中症予防のために

水分塩分補給

- ・0.2%食塩水
 - ・スポーツドリンク
- のどの渇きを感じなくても補給しましょう。

こまめな休憩

屋内でも熱中症になることがあるので要注意!

しっかり睡眠をとる 朝ごはんを食べる

体調が悪いときは熱中症になりやすいので体調を整えておきましょう。

できるだけ薄着で

からだに熱をためないように通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

帽子・日傘を利用

直射日光を避けましょう。

扇風機・エアコン を使って温度調整

決して無理な節電はしないように!



汗のおはなし



連日暑い日が続いていますが、みなさんいい汗かいていますか！夏は暑くて汗でべたべたしますが、そんな汗には体の温度を調節する大切な機能があります。

《発汗の仕組み》

体温調節を担っているのは、脳の視床下部という部位。これが体温上昇の情報をキャッチすると、汗腺に「汗を出して！」という命令を出します。ヒトの体内の約60%を占める水は気化熱が大きく、1gの水が蒸発すると585カロリーの熱を体から奪います。しっかり汗をかき、汗をかいた分、こまめに水分補給をすることが暑い夏を元気に過ごす秘訣なのです。



新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない



汗の小話～汗をかく動物～

実は汗をかく動物はそう多くはないそうです。暑さや運動で汗をかく動物はヒトとウマくらいなんだとか！汗をかかない動物は他の方法で体温を下げています。しかし、ヒトほど体温調節機能が高くないので長い時間運動し続けることはできません。ヒトが長い時間運動できるのは、汗をかく機能のおかげなのです。

うさぎ



血管がいきわたった耳をぴんとたてて外気にさらして体の熱を外に逃がしています。

カンガルー



自分の体をぺろぺろ舐めて、唾液で体を冷やしています。