

ほけんだより 7月

平成29年7月3日(月) No.4
中野区立西中野小学校
保健室

7月になり、気温がぐんと上がり、きました。体が暑さに慣れていないと体調をくずしやすいので気を付けましょう。特に、睡眠不足の人は、熱中症になりやすいので、早寝・早起きで、しっかり睡眠をとりましょう。

7月の保健目標

夏を健康にすごそう

水分を上手にとろう!

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の日は、熱中症になりやすいので、とくに気を付けましょう。

運動中はこまめに水分補給をする



軽い運動から始めよう

少しずつ分けて飲む



1回に飲む量は200mlくらいまで

水やお茶を飲む



砂糖の取りすぎに気をつけよう

汗しがバ

6月27日(火)に健康委員会の5・6年生が汗しがバをしました。結果は、30日(金)の集会でも発表しましたが、保健室前のろう下にも掲示してあるので、見てください。中休みから昼休みの間だけでも、この汗をかいていることがわかります。

夏でも下着を着よう!

「こんなに暑いのに、下着なんて着たらもっと暑い!」と思っいる人はいませんか? 私たちの体からは、汗や皮脂などが絶えず出ていますが、これが衣服に吸い取られずに皮膚の表面に残っていると、べたつき、不快感の原因になります。下着は、こうした汗や汚れを取ってくれるのです。

下着なしのとき:

汗は皮膚の表面を流れ落ち、蒸発しにくい皮膚の表面がべっとり、暑く感じる。汗もただれの原因にもなる



下着を着ているとき:

汗は下着に吸い取られ蒸発する→皮膚の表面はサラサラとして、涼しく感じる。臭いの発生を防ぎ、皮膚を清潔に保つ



汗をかいたら

汗をそのままにしていると、汗が臭ったり、かぜをひく原因になったりすることがあります。汗の始末はしっかりしましょう。

①すくふく



②着がえる



③風呂に入る



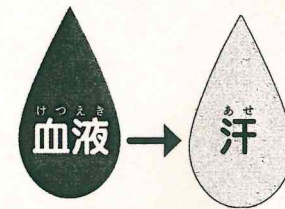
どうして汗をかくの?

人は、体温を36℃前後に保っています。暑いとき、脳の指令で汗をかくと、それが蒸発するときに一緒に熱をばうので、涼しくすることができます。つまり、汗は、体温調節のためにかいているのです。



汗って何でできているの?

汗は血液から作られています。成分のほとんどが水で、そこにちょっとの塩分やミネラルなどが含まれています。



汗をあまりかかない人は、急な暑さに対して体温調節がうまくできなくて、熱中症になりやすいので、気を付けましょう。