

ほけんだより

令和3年7月 清風学園

梅雨が明けたいよいよ夏本番！
7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日をご過ごせるといいですね。

夏こそ“みそ汁”で元気に！

- いいこと① 栄養満点**
みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。
- いいこと② 体を温める**
エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。
- いいこと③ 熱中症対策に**
熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

- ### 今日からはじめる紫外線対策
- お出かけ時間の工夫を**
最も紫外線が降り注ぐのは12時前後。この時間帯に長時間外で過ごすのは、なるべく避けましょう。
 - 帽子や服装で紫外線カット！**
帽子をかぶって直射日光をさえぎりましょう。日差しが強いときは、タオルや羽織りものでカバーを。
 - 必要に応じて日焼け止めを**
日光にさらされやすい鼻の頭、肩、背中の上は念入りに塗る
2、3時間おきに塗り直す
塗った日はお風呂でしっかり落としましょう

こんな人は熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

部活動中、休けいせずにずっと練習している

すると、その後...

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん**
朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠**
寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給**
外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

コロナに負けない！暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

いつも以上に水分補給！

2m

SOCIAL DISTANCE

こまめに塩分・ミネラルも上手に補給！

のどがかわいたと感じる前に！

雷から自分を守るための行動

木や電柱など背の高いものから離れる。傘は閉じる。

建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。

避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

頭を下げる

両手を両耳でふさぐ

かかとを浮かせる

両足のかかとをつける

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに救急車を呼ぶ

冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（または「クーラー病」）という言葉もみなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻りに行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

◎主な症状 疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など	◎対処・予防法 ・室内と室外の気温差をなるべく小さく ・冷風が体に直接当たらないようにする ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる
--	--

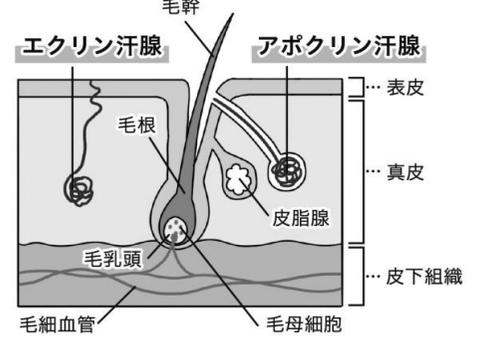
涼感グッズ フル活用！

無理しない！
体調がよくないと感じたら

涼しい場所で休みましょう
養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、健康教室より

汗について

汗、どこから出ている？
私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は図のようになっていて、汗は「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されています。



汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や激しい運動の後には、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体が熱くなりすぎを防いでいるのです。



汗をかいたら？

- そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。着替えの準備も大切です。
- 汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。こまめに補給を心がけましょう。とくに、汗をたくさんかいた後は塩分補給を忘れずに。
- 「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂・シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。



養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、健康教室より