

ほけんだより 7月

2022年7月 柏市立中原小学校 保健室



7月。太陽の季節がやってきます。これから気温がぐんぐん高くなっていきます。日中の最高気温が25℃を越えると「夏日」、30℃以上は「真夏日」、さらに35℃を越えると「猛暑日」というそうです。今年の夏は、どんな暑さになるのでしょうか。もうすぐ夏休みです。水分補給や体調管理に気をつけて過ごしましょう。

7月7日の七夕の日は、きれいな天の川が見られるといいですね。みなさんが暑さに負けずに、楽しく元気に夏を過ごせる事を願っています。



暑い、暑い夏。汗の季節がやってきました。
みなさんは、汗についてどのくらい知っていますか？

どうして汗をかくの？

人の体温は、36.0℃前後に保たれています。運動をしたり、気温が上がったりすると、体温も上がってきます。その上がった体温を元のように下げる役目をするのが汗です。かいた汗が蒸発するとき、からだの熱をうばって、からだの外に逃がしているのです。汗をかいた方がいい状況になったことを脳がキャッチして、からだに指令を出しているため汗は自分の意志でコントロールすることができません。

汗はほとんどが水でできていますが、少量の塩分やミネラルなども含まれています。だから、汗をかいたときは、水だけではなく、塩分もいっしょにとるといいと言われているのです。

わたしたちは、普通にしているだけでも、1日に約1.5Lの汗をかいています。夏の暑い日や激しい運動をしたときは、3L以上汗をかくこともあります。だから、のどがかわいていなくてもこまめに少しずつ水分を補給することが大切です。



暑い夏こそ下着を着よう！

「こんなに暑いのに、下着なんて着たらもっと暑い！」
とと思っている人はいませんか？暑いときや運動をしたとき、
たくさん汗をかきますね。下着は汗を吸いとって外へ出し、
服の中の温度を下げてくれる役割があります。だから、シャツやブラウスを直接着るより
暑さはやわらぐし、あせもなどもできにくくなるそうですよ



汗をかいたら、しっかりふこう！

手をふくハンカチ以外に、汗ふきタオルも準備しておきましょう。

知って防ごう！熱中症

熱中症は、外にいるときや、運動をしているときばかりでなく、室内でもおきることも
あります。これからの季節、本格的な暑さとなり、熱中症の危険もぐんぐん上がっていきます。
そこで、熱中症について知って予防をしていきましょう。

☆ どんなときおこりやすいの??

強い日差しや、気温の高いとき、運動をしている時、しめきった部屋の中や風の通りにくい
場所にいるとき。

☆ どんな風になるの??

めまい・頭痛・はき気・だるさ・けいれんする・まっすぐ歩けない・体温が高くなるなどの変
化があります。

☆ どうすれば防げる??

- ・運動中は、30分に1回は涼しい場所で休憩しましょう。
- ・睡眠不足は熱中症の大敵！早ね・早起きを心がけましょう。
- ・外へ出るときは、ぼうしをかぶりましょう。
- ・1日3食(特に朝ご飯)しっかり食べましょう。
- ・のどがかわいたと感じる前にこまめに少しずつ水分をとりましょう。



ちょっと豆知識



①ちょっと意外？牛乳を飲むと血流量が増えて、汗をかきやすくなりその結果、
体の外へ熱を逃がしやすくなるので、熱中症予防対策にもなるそうです。アレ
ルギー等で牛乳が飲めない人には、おすすめできないのが残念です。そんな人
には、たんぱく質が豊富なおみそ汁がおおすすめです。具材を加えて、ミネラル
やビタミンを上手にとりましょう。

②実は、スポーツ飲料と同じような効果がある飲み物が手作りできるらしいですよ。1Lの湯
冷ましに砂糖大匙2~4、塩小匙半分を入れて、溶けるまで混ぜたらできあがり！だそうです。