

ほけんだより 7月

大阪狭山市立
狭山中学校
保健室
2013. 7. 8

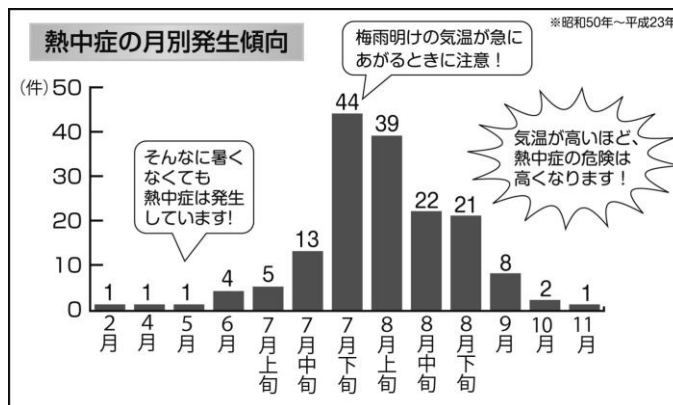
梅雨明けの熱中症に気をつけましょう

梅雨が明けると、急に暑くなることが予想されます。熱中症は、まだ暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があります。生活習慣を見直す、水分をこまめにとるなどして予防しましょう。

疲れていたり、調子がよくないときは、
がんばりすぎず、ひと休みも必要です。
暑くても元気にすごしましょう！

熱中症とは

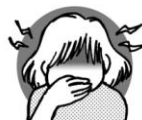
暑さのために、体内の水分や塩分バランスがくずれたり、体温調整のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。



熱中症になると

次のような症状がおこります。

- ◇ めまい、ふらつき
- ◇ こむら返り
- ◇ 大量の汗
- ◇ 頭痛
- ◇ 吐き気、おう吐
- ◇ だるい、力が入らない
- ◆ 意識もうろう
- ◆ まっすぐ歩けない
- ◆ からだにさわると熱い



熱中症の応急手当て

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。



③ 水分補給

自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を！！



「汗なんて、かかなかっただいいのに！！」と思っている人はいませんか？
汗には大切な役割があります。汗かき上手は暑い夏を元気にのりきることができます。

汗って、ベタベタして気持ち悪い。

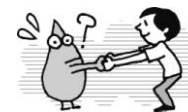
汗のにおいが気になる…。



汗の役割

体温調節

- 汗が蒸発するときに、からだの熱をうばって、体温を下げる。



もし、汗が出なかったら、体温が上がりすぎて生命の危機に！！

汗のにおい対策

こまめにふきとる

- ぬらしたタオルでふいたり、着替えたりする。



時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして、細菌が増えるからです。



暑さに耐えやすい、汗をかきやすい体になろう

- 汗ばむ程度の運動を週に3～4回行う。
- シャワーだけではなく、お風呂に入って汗をかく。
- 冷房のきかせすぎに気をつける。



汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになります。

治療・受診をすませましょう！

健康診断の結果、受診の必要があった人には「健診結果のお知らせ」を渡しています。すでに、受診した人もいますが、まだの人は夏休み中に専門機関で診てもらいましょう。報告書の提出もお願いします。

治療したから大丈夫だと油断しないで、健康な生活をこころがける機会にしてください。