

# ほけんだより



2019年7月1日

7月号

大阪市立弘済小学校

保健室

7月に入り、日に日に暑さが増してきましたね。

暑さに慣れるまでは、からだがだるかったり体調を崩しやすくなります。

体育の後や、遊んだ後など意識して水分を補給するようにしましょう。



## 汗 パワーについて知ろう！！

あせ  
汗

暑いときや緊張したときに、全身に数百万個もある汗腺(エクリン線)というところからです。

汗のほとんどが水でにおいがいいのが特徴です。



## 汗のはたらき

・体温を調節してくれる

人は、普段の生活でも、1日におおよそ500mL～1,000mLの汗がでます。

汗がからだの外に出ていくときに、からだの中の余分な熱をうばって体温を下げてくれます。



暑くても汗が、なかなか出なかったり、汗が出にくかったりすると、体温が上がりすぎて、体調をくずすこともあります。

## 汗のにおいはいさく

タオルやハンカチでこまめにからだをふくようにしましょう。



時間が経つほど、汗のにおいがするのは、汗をえさにしてからだの中の細菌が増えるからです。



## 汗 水分をとるときのポイント

- ・のどがかわく前に水分をとりましょう。
  - ・運動の前や、外で遊ぶ前にコップ1杯の水分をとりましょう。
- 水分は、15分～30分ごとにとるのがおすすめです。



裏のページに熱中症について書いています。  
見てくださいね♪

# **熱中症に気をつけよう**

ねっちゅうしょう

## 熱中症になりやすいときは…



- 気温が高い • 風が弱い
- 湿度が高い(むしむしする)
- 日差しが強い

次のような日は、熱中症になりやすいときです。  
とくに、急に気温が高くなった日などは、  
熱中症になりやすいので気を付けましょう。

ねっちゅうしょう

## 熱中症になりやすい人は…



- 体調が悪い人
- 日ごろ、あまり運動していない人
- 暑さに慣れていない人

次のような人は、熱中症になりやすいといわれています。  
体調の悪い日などは、無理をせず過ごすようにしましょう。

## こんな時は、熱中症かも…



- 頭がズキズキする。
- めまい(フラフラする)や、はき気がある。
- 皮ふが赤い、からだや顔が熱い
- 汗が止まらない

次のようなときは、熱中症かもしれません。  
すぐに先生や、周りの大人のの人に伝えるように  
しましょう。

また、すずしいところに行って休んだり  
水分をとって、無理をしないようにしましょう。