

# 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ないのが特徴です。



### 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。



### あせ 汗

### のにおいたいさく

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。



### あせ 汗

### 水分をとるときのポイント

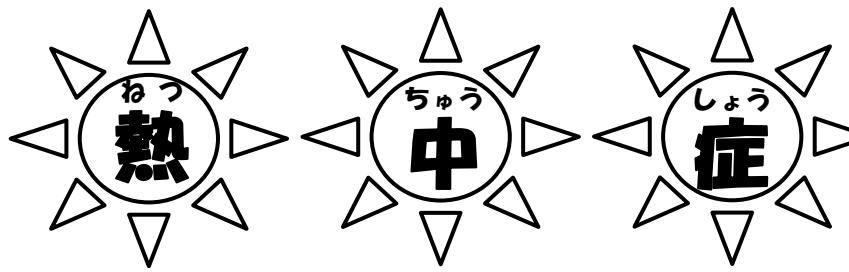
・のどがかわく前に水分をとりましょう。

・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♪



# に気をつけよう

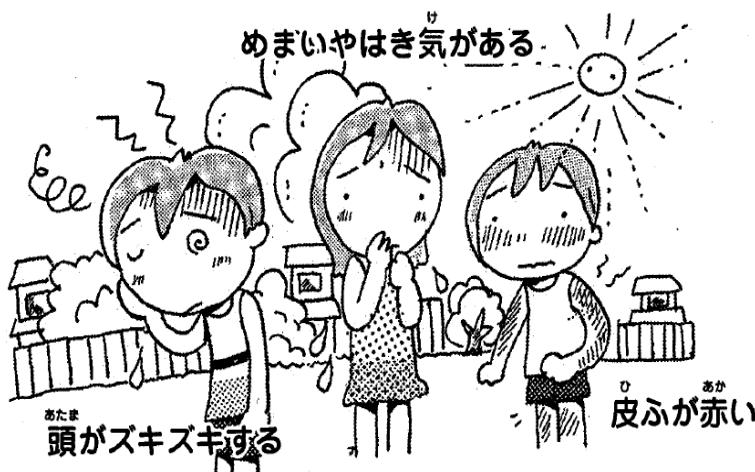
## ねつちゅうしょう 熱中症になりやすいときは…



## ねつちゅうしょう ひと 熱中症になりやすい人は…



## とき ねつちゅうしょう こんな時は、熱中症かも…



- ・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。

- ・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言われています。
- 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。

- ・頭がズキズキする。
  - ・めまい(フラフラする)や、はき氣がある。
  - ・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。