

# ほけんだより 7

令和5年7月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

いよいよ夏も本番です。高温多湿の気候により、すでに暑い日が続いていますね。暑さに負けず元気に過ごすためには「**熱中症対策**」が必須です。熱中症になると回復までに時間を要したり、最悪の場合、後遺症が残ったり、命に関わる場合も……。熱中症の正しい予防法と、熱中症になってしまった時の応急処置についておさらいしましょう。暑さの感じ方は、人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけましょう！！

## まずはセルフチェック（口にチェックしてみよう）

- ☐ 水分をあまり摂らない   ☐ 水分補給は、水かお茶のみである
- ☐ 朝食（昼食）を摂っていない   ☐ 睡眠不足である   ☐ 暑さに慣れていない
- ☐ 体調が悪いところがある（腹痛、下痢など）   ☐ 疲れている



**チェックの数が1つでもある人、要注意**



これらの個人的要因に加え、環境要因（気温、湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなど）が加わると、熱中症のリスクはさらに上がります。とにかく、熱中症の予防に努めましょう。

### ～熱中症の応急処置～

- ・ 涼しい場所へ
- ・ 衣服は「ゆるめる」 または「脱がせる」
- ・ 水分補給

ぼんやりして飲めない、嘔吐があるときは無理して飲ませずに受診

- ・ 太い血管を冷やす⇒首、わき、足のつけ根

氷嚢、保冷剤、冷たいペットボトル、濡らしたタオルなどで冷却



## どうして人間は汗をかくの??

### お悩み相談

「汗ってベトベトするから嫌い。汗をかく意味はあるのかな？」

回答者 うさぎさん

「何を言っているんだい！！私たちうさぎは、汗をかかないから、とっても暑さに弱いんだ。人間は汗で体温調節ができるからうらやましいな。」

汗はからだの中の熱を外に出して、体温調節をする大事な役割をしています。では、上手に汗をかくには……

- エアコンは28℃くらい   ● 適度に運動する   ● ぬるま湯につかる

汗をかいて、暑さに強いからだづくりをしたいですね。

## 6つの「とる」で夏の健康をつかみとる！！

○に入る言葉を考えてみよう！！

### 1. ○をとる

少しでも体調が悪いとき、いつもと体調がちがうときには○しい場所へ移動しましょう

### 2. ○○をとる

のどがかわいていなくても、こまめに○○をとみましょう

今の自分は1日どれくらい水分補給ができているかな？

チェックしてみよう！！

コップ1杯 200mL と考えると・・・



1日どれくらい飲んでいるかな？

水・お茶 \_\_\_\_\_ mL

スポーツドリンク \_\_\_\_\_ mL

その他・ジュース \_\_\_\_\_ mL

計 \_\_\_\_\_ mL

ふかんじょうせつ

不感蒸泄とは・・・

私たちが感じることなく  
口呼吸やひふ呼吸によっ  
て蒸発する水分のことです。

一般的に1日の体内から体外へと出る水分は、約 2500mL です。(尿：約 1500mL、不感蒸泄：約 900mL、  
便：約 100mL) 運動したらプラス運動時に書く汗の分  ?  mL も出ていきます。

### 3. ○○○をとる

○○○をとって休憩しましょう

暑い中○○○をつけていると、ひふからの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなります

### 4. 自分の○○を見てとる

朝晩の体温チェックをしましょう

○○が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう

### 5. ○○をとる

お風呂に入って1日の○○をとみましょう

毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です

### 6. ○○をとる

天気予報でその日の気温チェックをしましょう

暑さの○○を事前に確認しましょう

## ☆7月7日は七夕☆

七夕とは、織姫さまと彦星さまが  
1年に1度だけ出会える7月7日  
の夜のことです。

皆さんのお願い事は何ですか？

皆さんのお願い  
事が叶いま  
すように！！



(○に入る言葉の答え 1. 涼 2. 水分 3. マスク 4. 体調 5. 疲れ 6. 情報)