

ほけんだより



2024年
(令和6年)
7月16日
藤江小学校

熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

1学期も残り少なくなってきました。7月は1年の折り返し地点でもあります。これまでを振り返りこれからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもよいと思います。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。ラストスパートの7月を元気に、大きなけがをすることなく過ごしていきましょう。

こんな生活していませんか？

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でごろごろしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどがかわいてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。

徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉をさがそう

1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。

2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかき習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。

3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかき能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！



睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲れがたまってしまいます。疲れを回復させることは、早寝・早起きで生活リズムを整えることです。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするとよいです。

栄養バランスのよい食事をとる

朝食を抜くと体を動かすためエネルギーが足りなくなってしまう。米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



のどがかわく前に水分補給をする

のどがかわいている時は、すでに必要な水分が不足している脱水状態です。30分に1回、入浴前後や起きた時・寝る前など、飲むタイミングをきめて「のどがかわく前」にこまめな水分補給をしましょう。

答え 1.水 2.血液 3.熱中症