

# 6月☆保健だよ！

2020年6月19日 六会中保健室・小林鮎奈

登校が再開してから3週間、学校生活に慣れつつも疲れが出て来る頃ですね。梅雨に入りジメジメしています。ニュースでも言われているように、今年は特に熱中症に注意が必要です！！来週からは外で体育の授業も始まりますので、無理をせず自分のペースで体力を回復させていきましょう。

今年は特に！

## 熱中症を予防しよう！！

### 熱中症を引き起こす行動

暑い場所で長時間過ごす



激しい運動を行う



水分をとらない



食事をとらない



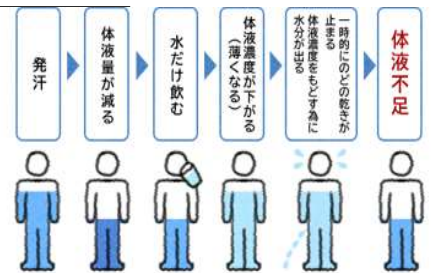
### 体の中では…

汗をたくさんかいて  
熱を冷まそうとする

汗が出たことで  
水分・塩分が奪われる

水分・塩分不足で  
暑い場所に居続ける

体温調節がうまくできず、体に熱がこもり…



めまい

足がつる

体がだるい

頭痛

吐き気

さらに悪化すると…

意識もうろう  
高熱  
けいれん

### どうして今年は特に危険！？

その1. 外出自粛で体を動かす機会が減り、気温に合わせた体温調節に慣れていない

① 昨年より汗をかく機会が少ない→**汗をかきにくい体**になっている

② 筋肉量が減っている→体の中で**水分を貯める場所が減っている**

その2. マスク着用で、水分補給を忘れがちになる

① マスクには**保湿効果**がある→**喉の渇き**を感じにくい

② マスクを**外すのをためらう**→**水分をとらない**



そして例年より暑い日が多いと言われています(T-T)

# 自分でできる☆熱中症対策

その1. とにかく気付いたときに**水分補給！！**

登校したとき



休み時間毎に



体育のとき



喉が渴いたとき



何よりも体の中に  
**水分があることが  
大切！！**



その2. 3食きちんと食べる

朝食を抜くと、**ペットボトル1本分**の水分が足りなくなると言われています…

その3. **朝の健康調査**で自分の健康状態を確認し、無理をしない。



その4. 気温にあった**涼しい服装**を心がけ、登下校や体育の時間は**帽子**をかぶるようにする。



※華美でないものならOK！！

できる限り  
**暑さを避ける！！**

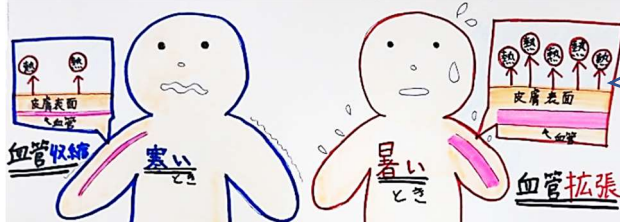
その5. **換気**をしながら**冷房**を使用する。

冷房は冷たい空気が出てきていますが、教室内の空気が機械で冷やされて循環しています。

そのため窓を開けて外の空気と入れ換えをしながら、冷房を使用しましょう！

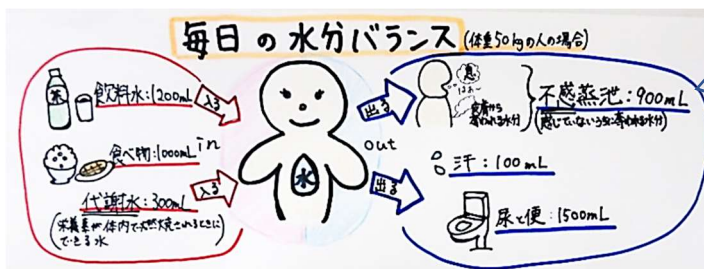
## 豆知識

①汗をかく以外にも、血液が皮膚表面に集まることで熱を冷ましている！！



汗をかくなどで**水分不足**になると、  
血液量も減るため、皮膚表面からの熱放散  
ができず、体に熱がこもります。

②動いたり、汗をかいていなくても、**気付かぬうちに体から水分はなくなっている！**



息や皮膚表面からも水分は体の外  
へ出ています。**(不感蒸泄)**  
気付かぬうちに水分は奪われて  
おり、積極的な水分補給が大切です。

③水分補給を行うときは、水分と塩分の体への吸収を良くするために、**糖分**も一緒に取ると良い！



水分は主に**腸**で吸収され、腸では糖分と塩分  
(ナトリウム)が一緒だと水分も早く吸収されます。  
熱中症の症状では、吸収の早いスポーツドリンク  
や**経口補水液**が good です☆  
普段の水分補給は、**お茶**や**お水**で OK です！！