ほけんだより 7月

2024. 7. 1
藤沢市立本町小学校

7月になり気温がぐ～んと上がってきました。この時期は、急な暑さに慣れていないために調子を崩しやすくなっています。体調管理や水分補給に注意して、熱中症にならないように気をつけてください。 楽しい夏休みにするためにも、安全に気をつけて健康に過ごしましょう。

だんだんと暑くなってきました！

梅雨の時期を過ぎると、気温は上がりはじめ夏めいてきます。みなさん、汗をかいていますか？
「汗をかくのは嫌だ」、「汗は汚い・くさい」、「汗をかかないようにしたい」と思っている人がいます。
しかし、汗は体温を調節しているとても大切な存在です！

人間の体温は37度前後で一定に保たれています。それは脳が皮ふの暑さを感じると、体温が上がりすぎないように汗をかいて体温を下げているからです。

汗をたくさんかく生活で元気に！

汗が体温を調節してくれるので、暑いのに汗をあまりかかない人や、汗をかきたくないといっていつもクーラーのそばにいる人は、もしかしたら汗をかくことが苦手になっているかもしれません。

汗をかくのが苦手な人

- 急な暑さに、体温調節ができなくて、だるくなったり、熱中症になりやすくなる
- かいた汗はベタベタしていることが多い
- かいた汗が乾きにくく、くさくなりやすい

汗をかくのが得意な人

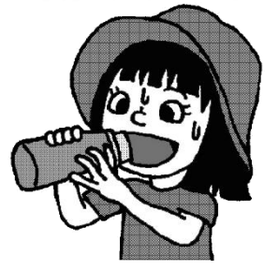
- 暑さを感じると汗をかくので、体温調節ができる。熱中症になりにくい
- かいた汗はサラサラしている
- かいた汗はすぐに乾き、くさくなりにくい

上手に汗をかくためのトレーニングをしよう！

毎日少しずつ体を動かす

汗をかく練習をする

水分をたくさんとる



汗のもとになる水分をとる

ぬるめのお風呂につかる

汗をかく習慣をつける

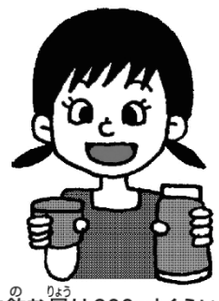
水分を上手にとろう！

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の日は、熱中症になりやすいので、とくに気をつけましょう。

運動中はこまめに水分補給をする

軽い運動から始めよう

少しずつ分けて飲む



1回に飲む量は200mlくらいまで

水やお茶を飲む

砂糖の取りすぎに気をつけよう