

ほけんたより 7月

藤沢市立明治中学校

2024. 7

保健室 納富



いよいよ、みなさんの楽しみにしている夏休みが始まります。補習や部活、塾など様々予定のある人もいると思いますが、どう過ごすかは、自分次第！。今年の夏は、例年よりさらに暑くなるという予報もでています。暑くなると心配な熱中症ですが、自分で予防・対策ができます。のんびり、だらだらしたい気持ちもありますが、生活リズムの乱れは熱中症にもつながります。平日は学校がある日と同じペースで、規則正しい生活が送れるとよいですね。

水分補給の仕方、どうしたらよい？

熱中症予防の一つに、水分補給がありますね。

では、正しい水分補給の仕方はどちらでしょう？？

- ①のどが渴いたときにたくさん飲む
- ②時間を決めて、すこしずつ飲む



正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも「のどが渴いた」と思ったときに、たくさん飲むのはおすすめできません。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、尿として外に出てしまいます。またのどが渴いているときは、かなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため、水分不足のままです。



特に家にいるときは「〇時に飲む」など時間を決めて、

コップ一杯の水をこまめに飲みましょう。



運動部などで、たくさん汗をかく人は、

塩分・糖分の同時補給も忘れずに。

徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を
探そう

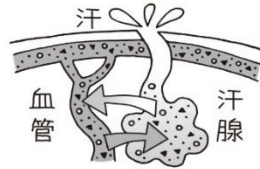
1 汗の99%は□で できている

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に、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。入浴などで汗をかく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

汗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。



野中麻③/血液②/水①:ぞまこ

上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ
この夏を元気に
過ごしましょう！

SNS のトラブルに注意

インターネットやスマートフォンなどで SNS を利用している人も多いですね。夏休みは普段より時間があって、SNS を利用する時間も増えると思いますが、SNS を通じたトラブルに注意しなければなりません。加害者にも被害者にもならないためにみなさんが気をつけることは

- ・インターネット上で知り合った相手を簡単に信用しない
- ・インターネット上で知り合った相手はもちろん、交際相手や友達であっても下着姿や裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったり、送らせたりしない。
- ・問題が起きたときは、一人で悩まず周囲の信頼できる大人や警察、相談窓口にご相談しましょう。



インターネット上にあがった画像や言葉は、多数の人に広がっていく可能性や永遠に残る可能性があることも覚えておいてくださいね。

自分の心も体も大切に 相手の心と体も大切に

という気持ちを持って、SNS と付き合みましょう。