



平成 24 年 7 月 6 日 広島市立五日市南中学校

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

ジメジメした蒸し暑い日が続いていますね。まだ、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症への注意が必要です。引き続き健康管理に注意し、よい生活リズムで過ごせるようにしましょう。

■暑い季節も元気にすごそう～汗と体温コントロール

日本は四季があり、気温変化もはっきりしているため、暑い夏には汗をかいて汗が蒸発することで体を冷やし、暑い季節に適応するようになっています。

でも、普段あまり汗をかかない暮らしをしていると、体温コントロールが必要なおきにうまく汗をかけず、体調不良になったり、ひどい場合には熱中症などになったりする場合があります。

暑くなっても、勉強や運動をがんばるために、汗をかきくみを知っておきましょう。

1. 汗の役割

人間は「恒温動物」(体温が一定)なので、体温が上昇しすぎることはよくありません。

体温の上昇を防ぐため、熱のごく一部を呼吸で、大部分を皮膚から放散して、熱が体内にこもらないようにしています。そのため、気温が高い暑いときは、汗がでます。

※なお、温度調節には関係なく、緊張したときでる冷や汗など、精神的な要素による汗もあります。

2. 汗をかきメカニズム

気温が高くなる(暑くなる)・運動する・お風呂に入る

熱が体内にこもる

●汗をかきことで汗をかくと、その汗が蒸発するときに体の熱も放散して、体温の上昇を防ぐ

◎体調良好集中して勉強や運動をがんばれる

●汗がうまくかけないと体内に熱がこもる傾向がさらに強まり、体温が上昇する

×体調不良意欲や集中力も低下するひどいと、熱中症などになる場合も

3. 汗をかきやすい体にするには

①汗ばむ程度の運動トレーニングを週3～4回以上行う

②シャワーだけでもませずに湯船に入って入浴(血行をよくする入浴剤などを使うのもお薦め)運動や入浴によって、汗腺の動きが活発になって、汗をかきやすい体になり、暑い夏も元気にすごすことができます。



暑い日が続きます 熱中症に気をつけよう！

梅雨明け直後、晴れて暑い日が続くとおきやすいのが熱中症です。熱中症は、熱に中(あたる)という意味で、暑熱環境によっておこる体の不調の総称です。体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん・熱疲労(頭痛やめまい、吐き気や脱力)・熱射病(異常な体温の上昇と意識障害)などが起こります。

予防のために次のことに気をつけましょう。

- 規則正しい生活をする。(夜更かしをして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症にかかりやすくなります。)
- 塩分補給も意識して水分をこまめに補給する。(運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動がおわったときに水分をとるようにしましょう。)
- 運動するときは、定期的に涼しい場所で休憩する。
- その日の体調に配慮して無理をしない。



定期健康診断が終わりました

4月から実施していました健康診断が終了しました。検診等で疾病異常のあった場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししていますので、できるだけ早く専門医で診ていただくことをお勧めします。早期発見・早期治療は、治療の完了も早いようです。