

# 7月のほけんだより

阿山中学校保健室 2024年度 第5号



## 夏本番がやってきます！

6月の中旬頃からすでにむし暑い日が続いていますが、7月になるといよいよ夏本番を迎えます。期末テストも終わり、これからは部活動の大会やコンクールに向けて練習量も増えていきます。屋外で活動するときはもちろんですが、校舎内や体育館、家の中にいるときも熱中症対策を忘れないようにしましょう。



これからの暑い季節は、冷たいジュースやお茶などがとてもおいしく感じられますね。学校から帰ったとき、外で遊んでいるとき、スポーツをしたあと…みなさんはどんな飲み物を飲んでますか？

1日にとってもいい砂糖の量の目安は・・・



食事やおやつから摂取する砂糖の量も含まれます。

### 500ml にふくまれる角砂糖の量

- ★コーラ…15.3個
- ★カルピス…15個
- ★オレンジジュース…14.5個
- ★レモンティー…10個
- ★カフェオレ…10個
- ★スポーツドリンク…8.3個
- ★お茶…0個

飲みすぎないように  
コップに注ごう！



汗をたくさんかいたときの水分補給に、ポカリやアクエリアスなどのスポーツドリンクを飲む人も多いと思いますが、意外とたくさんの砂糖が含まれているので、飲みすぎには注意が必要です。

また、カフェインには利尿作用（体内の水分が尿として排出されやすくなること）があるため、水分補給をするときは、カフェインの量が少ないほうじ茶や、カフェインが入っていない麦茶に、塩をひとつまみ入れたものがおすすめです。

# 熱中症対策を忘れずに！



## ○ 熱中症とは ○

人間の体は、体温が上がると汗をかいて体温を一定に保つようになっています。この働きは、水分（汗）が蒸発するときに周りの熱を奪う「気化熱」によるものです。ところが、気温も湿度も高いと、汗は流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなり、体温を下げることができなくなります。体温が下がらないと、さらに多くの汗をかくことになり、体内の水分や塩分が低下し、脳への血流が不足して熱中症がおこります。

## ○ 症状 ○

**たちくらみ**  
筋肉痛  
汗がとまらない

軽



めまい  
頭痛  
疲労感・虚脱感  
吐き気・嘔吐

中



意識がない  
体温が高い  
ショック症状  
おかしな言動・行動

重

十分な量の水分を持ってきましょう！

自転車通学や体育の授業、部活動など、水分補給が必要となる場面はたくさんあります。水筒には十分な量のお茶や水を入れてきてください。



## ○ 起こりやすい日・起こりやすい人 ○

- 急に気温が上がったとき
- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- ◆ 肥満傾向の人
- ◆ 体力の低い人
- ◆ 暑さに慣れていない人
- ◆ 体調の悪い人



## ○ 予防のポイント ○

### ① 暑さにあわせた運動を

暑さに慣れるまでは軽い運動から始めましょう。30分に1回は休憩をとり、涼しいところで休みましょう。



### ② こまめに水分補給をする

水やお茶でこまめに水分を補給しましょう。汗をかくと塩分も失われるため、激しい運動の後は塩分タブレットなどを利用して塩分も一緒にとるといいですね。



### ③ 外へ行くときは服装に工夫を

服はできるだけ汗を吸収しやすく風通しの良いものを選び、薄着をするようにしましょう。また、帽子をかぶって直射日光を避けましょう。



### ④ 暑さに弱い人は特に注意を！

体調が悪いときは無理をせずに早めに休むようにしましょう。「大丈夫？」「水分とった？」と声をかけ合える雰囲気をつくらせていきましょう！



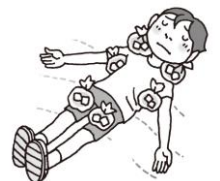
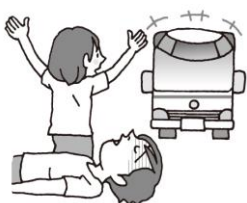
## ○ 熱中症の応急処置 ○

1 意識確認をし、なければ救急車を呼ぶ（119番）

2 涼しい場所に運ぶ

3 衣服を脱がせて、からだを冷やす

4 水分と塩分を補給する



体温を下げるには…  
★首筋  
★わきの下  
★足の付け根  
を冷やしましょう。