

ほけだより 7月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 2025年度 第5号



夏本番がやってきます！

6月の中旬からすでに真夏のような暑さの日が増えてきていますが、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。

体調管理に大切な汗

暑い夏こそなかよく！

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげなのです。



汗って、1日にどれくらい出るの？

運動をせずにじっとしていても、1日に約700～1000mlの汗が出ています。もちろん運動をすると汗の量はもっと増えます。体の中の水分が不足すると、汗をかくことができず熱中症のリスクが高くなります。しっかりと水分補給をしましょう。



汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水なので、出たばかりの汗は臭いしません。

しかし、汗をかいたまま放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサにして細菌が増えていき、臭くなります。汗をかいたときはこまめにふき取り、毎日お風呂に入って体を清潔に保ちましょう。

日焼けにまつわるQ&A



❖ 水の中では日焼けしない

➡ ❌

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

❖ そんなに暑くない日も日焼けする

➡ ○

紫外線に暑さを感じません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

❖ 日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる

➡ ❌

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防ぎ止める目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。



日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう！

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く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
おかしい言動・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みんなで作っていきましょう！



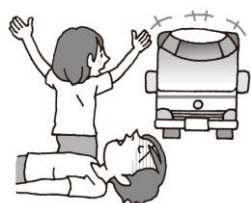
○ 熱中症の応急処置 ○

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。