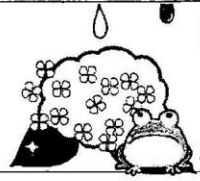


# ほけんだより

貝塚市立  
東山小学校  
ほけんしつ☆ミ  
NO.13  
平成24年7月4日



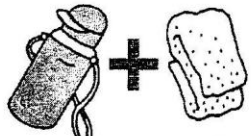
いよいよ7月の始まりです。本格的な夏がすぐそこまできています。楽しみにしているプールも今週からはじまります。暑さに負けず、体調を整えて、楽しく過ごしたいですね。たくさん汗をかく季節ですが、汗をかいたあとはしっかりタオルでふいて、運動の前後には、十分な水分（お茶や水）をとりましょう♪



## あつさ対策をしようっ!

あつい日がつづいています。この暑さをのりきるために、もう一度ご家庭でも暑さ対策について話しあってみてください。元気にこの夏をすごしていきましょう♪

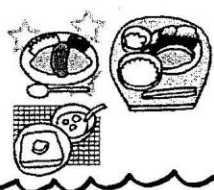
①毎日、汗ふき用のタオルと水筒をもってくる。



②冷たいものの食べすぎには注意しよう!



③毎日、食事は3食しっかりとろう。



④かんたんな暑さ対策を工夫する。



ネッククーラーやタオルをくびにまいたりしてみよう😊

⑤クーラーに頼りすぎないように、夏の暑さになれよう!



⑥外にでるときは帽子をかぶりましょう。



学校では、赤白帽をかぶって外にでよう!

## 汗が出る季節になります。

### 汗のはたらき

暑い日や運動をした後などには、たくさんの汗をかきます。私たちの体は汗をかくことで体の中の熱を外へ逃がし、体温を一定に保とうとしています。それを「気化熱」といって汗が蒸発するときには体の表面の熱をうばっていきます。風が吹いたりして汗がかわくとき、スーっとするのはこのためです。



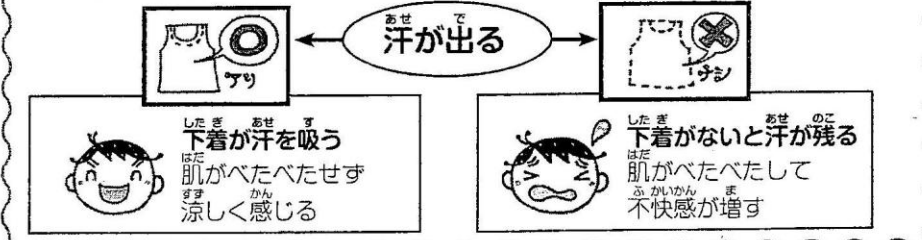
### 汗をかいたときは

- ・タオルでしっかりとふき取る
- ・水分補給を十分にこころ
- ・お風呂に入ったり、シャワーを浴びたりして体を清潔にする



### 下着を身につけていますか?

暑いと下着をつけたくなくなりますよね。しかし、下着をつけた方が快適に過ごせるのです。だから面倒くさがらずにきちんとつけるようにしましょう。また、たくさん汗をかいたときは下着も取り替えましょうね。






## 保護者のみなさまへ

今年度も、暑さ対策のために市販されているネッククーラー（首にまいて、暑さをやわらげたりするもの）や、首にタオルやバンダナなどをまいて下さることも大丈夫です。ご自宅でも、一度お子さんと暑さ対策について話しあってみてください。

★ウラは、熱中症（ねっちゅうしょう）について★よくよみましょう!!

# あつさが原因で おこってしまう、熱中症について

☆ 熱中症とは、暑い環境のもとでおこるものをまとめたもので、  
熱失神(ねっしん)・熱疲労(ねっひろう)・熱けいれん  
熱射病(ねっしゃびょう)といった種類があります。

<p><b>熱失神</b></p> <p>暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が低下、脳の血流が減少して起こる。めまいや失神、脈が早くて弱い、顔が蒼白い、呼吸数の増加が見られる。</p>	<p><b>熱疲労</b></p> <p>大量の汗により、体中の水分が少なくなったとき、十分な水分補給により起こる。脱力感、めまい、頭痛、倦怠感(だるさ)、吐き気などみられる。</p> 
<p><b>熱けいれん</b></p> <p>大量の汗をかいたとき水(塩分などの電解質が入っていない)だけを補給したために血液の塩分が少なくなって足・腕・腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。</p> 	<p><b>熱射病</b></p> <p>熱が放散されずに体温が上がり、体温調節の中枢機能に障害が及ぶことで起こる。異常な体温の上昇、言語障害、過呼吸、ショック症状などがみられる。全身の臓器障害を合併し、死亡する危険性も高い。</p> 

## 熱中症はなぜおこるの?

**原因1**

汗をかいているのに水分をとらない。

↓

体中の水分がなくなり血液がねばって体温を下げられなくなってしまふ。



**原因2**

汗をかき、水をがぶ飲みする。

↓

体中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんを起こす。



など、いろいろな原因があります。

### 熱中症を予防するためには

- ・運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとる。
- ・十分に水分の補給をする。(運動前・運動中・運動後)
- ・汗で失われた塩分も補給する。(スポーツドリンクなどで)
- ・屋外では帽子をかぶって、直射日光をさける。
- ・体調が悪いときは運動しない。



なつやすみ  まで、あとすこし!!  
元気にすごしましょ 

