

# ほけんだより

第 4 号  
H27. 7. 15  
東華中学校

今年は、梅雨入りが遅かったわりには、気温が上がってきています。湿度が高いだけでも体調管理が大変ところに、気温が高くなると熱中症にもなりやすくなります。十分に気をつけて、水分補給をこまめにするようにしましょう。



## 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

### ●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

### ●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

### ●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

## 猛暑ものりきる強い味方 いい汗をかこう！

いい汗とは？ こんな特徴があります

サラサラで  
蒸発しやすい

雑菌が繁殖しにくく、  
においが少ない

熱中症に  
なりにくい

いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、身体の外に出る前に再び吸収されています。そのため、水分がサラサラで、蒸発しやすい汗といえます。体温を効果的に下げ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは『慣れ』です。適度な暑さ、軽い運動などでこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが上達していきます。反対に、例えばエアコンが効いた部屋にこもりがちだと、たまに汗をかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。



# 寝苦しい季節を乗り切ろう

寝苦しい季節がやってきました。暑い夏は、疲労がたまりやすく、夏バテを防ぐためにも十分な睡眠が欠かせません。暑い夏でもぐっすり眠るためには、エアコンを上手に活用しましょう。除湿をしたり、寝る前に部屋を冷やしておいたり、タイマー機能を上手に使うのもよいです。それから、『寝具の工夫』も大切です。布団は、干して湿気を取るようにし、吸湿性・発散性のよい素材がおすすめです。最近では、ひんやりした素材のシーツなどもありますので工夫してみましょう。パジャマは、綿などの吸湿性や通気性のよいものにしましょう。また、氷枕を利用するのもいいですね。

## カミナリに注意しましょう



空が暗くなったり、急に冷たい風が吹いたり、ゴロゴロという音が聞こえてきたら、雷雲が近づいているサインです。夏は、突然の雷雨に遭うことがあります。『落雷』とは、雲と地上の間で発生する放電ですが、人体への影響も大きい現象です。落雷には3つのケースがあります。

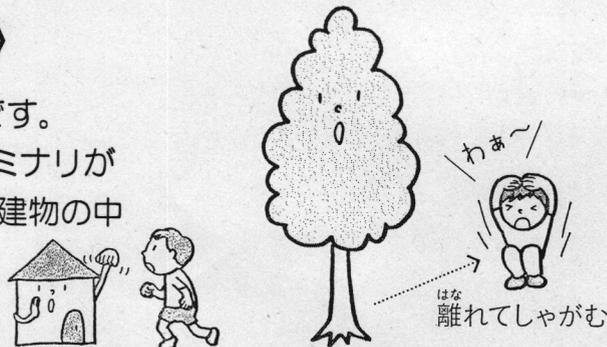


- ① 直接雷：雷雲から直接人体に落雷するケース
- ② 側撃雷：落雷を受けた人・ものの近くにいると、周囲の人にも放電が影響するケース
- ③ 歩幅電圧障害：落雷地点の近くで座っていたり寝転んでいた時に地表面からの電流で感電し、しびれ・痛み・火傷を負うケース

自動車・列車・飛行機などの乗り物中、鉄筋コンクリート製の建物の中は基本的に安全だとされています。（ただし、金属部品や電気器械にふれていると感電することがあります。）

## 《カミナリから身を守るための約束》

- ★木の近くから離れる。高い木の下はとても危険です。
- ★グラウンドやテニスコート、屋外プールなどは、カミナリが落ちやすい場所です。屋外にいるときは、すぐに建物の中に入ります。
- ★近くに建物がない場合は、身を低くする。



黄色ブドウ球菌 とびひの原因菌は



鼻の穴の中に  
たくさんいます。



その指で、あせもや虫刺されをかいたら...  
「とびひ」になっちゃうよ!

まずは刺されないように。

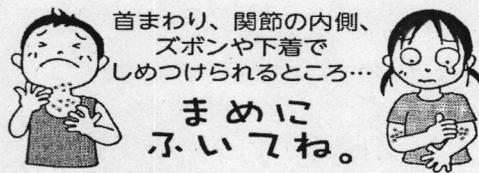


刺されてしまったら、  
・洗い流す  
・アイシングをする  
・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません!

## 夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、

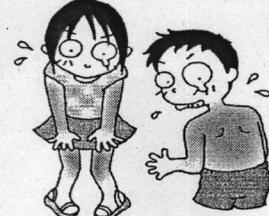


首まわり、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところ...

まめにふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい服を選んで着るようにしてみよう

うっかり、焼きすぎ!?



冷たいタオルでとにかく冷やそう!

水ぶくれができてしまったらつぶさずに病院へ!