

7、8月の保健目標 なつ けんこう 夏を健康に すごそう

暑くなってくると、汗や虫で皮膚がかゆいときがありますね。そこで掻いてしまうとさらに悪くなってしまう。水で洗ったり、氷で冷やしたりしてかゆみを抑えましょう。



あつ つか 暑さと疲れをやっつけて！

暑い日が続いていますね。気温が高いと気がつかないうちに体には疲れがたまっています。疲れがたまると体調が悪くなったり、熱中症になりやすくなったりしてしまいます。熱中症を防ぐには、まず自分の体を強くすることも大切です。体を強くするためには生活習慣を整えることが必要です。

夏休みで長い間学校がないと、早寝早起きができなかったり、運動不足になったり、食事の栄養が偏ってしまったり生活習慣が乱れやすいです。生活習慣の3本柱「食事・運動・睡眠」に気を付けて生活しましょう。健康的な夏休みの過ごし方を紹介するので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

けんこう的な 夏休みの過ごし方

お休みの間も
はやね・はやおきする

外出には、ぼうし・
タオル・水とうをもつ



つめたいものや
甘いジュースを
とりすぎない



1日3食、
きちんと食べる



クーラーの部屋にいないで
体をうごかす



よい汗と悪い汗

- よい汗：水のようにサラサラしていて、すぐにかわく。
- 悪い汗：ミネラル分が多く、ベタベタしていて、かわきににくい。

汗の大切な働きのひとつに、体温調節があります。かいた汗がかわくときに、体から熱をうばって、体温が上がりすぎるのを防ぐというものです。ベタベタしてかわきににくい汗では、この体温調節がうまく行えなくなってしまう。運動をしなかったり、エアコンのきいた涼しい部屋にばかりいると、よい汗をかく機能が低下し、悪い汗をかくようになるので注意してください。

外で遊ぶときは、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。遊びに行く前に、コップ一杯の水分をとることが大切です。また、こまめに日陰で休むことを心がけましょう。

そして、体調がよくないと感じるときや、外がとても暑いときは、無理をせず家の中でゆっくり過ごしましょう。

保護者の方へ

1学期の健康診断が終わりました。受診のすすめを受け取った
場合、ぜひ夏休み中に、かかりつけ医にご相談ください。

必要な朝食

すでに暑い日が続いていますが、暑さはこれからが本番になります。熱中症のリスクは高まり、さらなる注意が必要です。ご家庭では、引き続き規則正しい生活習慣を心掛けていただくようにご協力をお願いいたします。

さて、人間は水分や塩分の大半を食事からとっています。3食欠けることがないようにすることが熱中症予防のカギとなります。特に子どもにとって、朝食は1日の始まりの大切な食事です。お忙しい時間帯とは存じますが、欠食しないようお願いいたします。そして、喉が渇いたときには、既に体の中の水分は不足している状態です。運動前にコップ1杯の水分を摂るように心がけると脱水対策になります。ご家庭でも声をかけていただくようにご協力をお願いいたします。

人は寝ている間に、汗や呼吸に含まれる水分の放出を含めて約500mlの水分が失われていると言われています。



ごはん：150g → 約100ml
みそ汁：150g → 約150ml
お茶：200g → 200ml
飲み物だけでなく、食事からも水分をとっています。

熱中症を疑ったとき、どこを冷却するか

大量の血液がゆっくり体内に戻っていく太い静脈がある場所を冷やすと最も効果的です。具体的には、図のように首の両側、腋の下、足の付け根のなどです。



そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトル）をタオルにくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなります。また、濡れたタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。また顔の額には、体全体を冷やす効果はないため、熱中症の処置としてあまり効果はありません。

日焼けは、やけどと同じです



赤くなって、ヒリヒリと痛い日焼け。それもそのはず、日焼けは「やけど」と同じ状態です。ですから、日焼けをしたときも、やけどと同様、よく冷やすことが大切になります。つめたいたオルをあてたり、冷水シャワーをかけたりして、ほてりがおさまるまで冷やしましょう。痛みがひどいときや水ぶくれができたときには、早めに皮膚科へ行ってください（水ぶくれはつぶさないようにね！）。また、日焼けの後は、体が脱水状態になっていることもあります。水分をよくとるようにしましょう。