

保健だより

7月

令和7年7月7日
氷見市立西條中学校
保健室

登下校中に汗をたくさんかく季節になりました。暑い日が続くと、体はだるい、食欲も出ない、夜もなかなか眠れない…と過ごしにくいですが、そんなときに、汗が大活躍してくれます。汗の役割を知り、汗を味方につけて夏を元気に過ごしましょう。

徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を
探そう

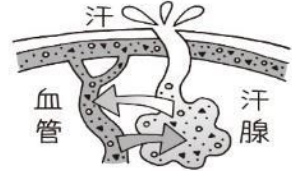
1 汗の99%は□で できている

汗 の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗 を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

汗 にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



答えは保健室前に貼りだします。

熱中症に注意！

水分補給を



毎日の持ち物「水筒 タオル」
習慣になっていますね？

こまめに
水分・塩分を補給する



夏の冷え性に注意



登校後、体育の後、昼休みの後、部活動の後等、汗をたくさんかいたままで、冷房が効いた教室や部屋にいと最初は涼しいですが、段々体が冷えて、体調を崩してしまうことがあります。汗の始末はしっかりとしましょう。タオルで汗を拭いたり、着替えたりするとさっぱりして気持ちよく過ごせます。

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物をとりすぎたりしている人は、夏の「冷え性」に注意しましょう。体が冷えすぎると、免疫力が下がり、かぜをひきやすくなったり、疲れやすくなったりします。冷房の風が当たって冷えるときは、はおるものを準備したり、ぬるめの湯船につかったりして、体を温めましょう。



熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? ?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

