

# ほけんだより



山田小学校

令和7年5月

保健室



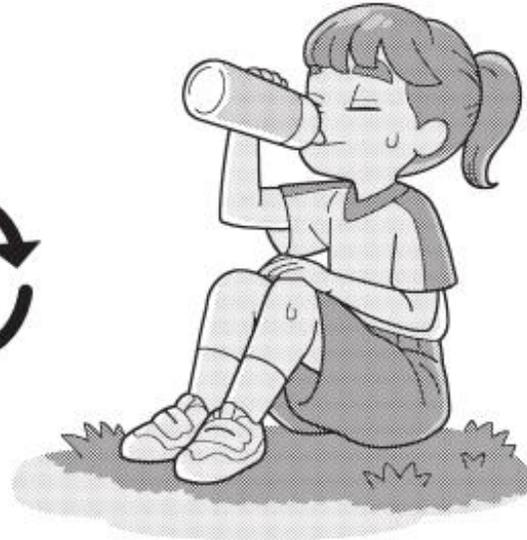
あせをかく力をつけて熱中症をふせごう!



日に日に暑くなってきました。暑さや運動によって体の中に熱がこもったり、汗で体内の水分が足りなくなると、熱中症をおこすことがあります。(めまい、吐き気、けいれんなどの症状のほか、意識を失うなどの重い症状が出ることもあります。)

熱中症を予防するためには、暑くなる前から外遊びや運動をして汗をかくようにし、暑さにじよじよに慣らしておく必要があります。

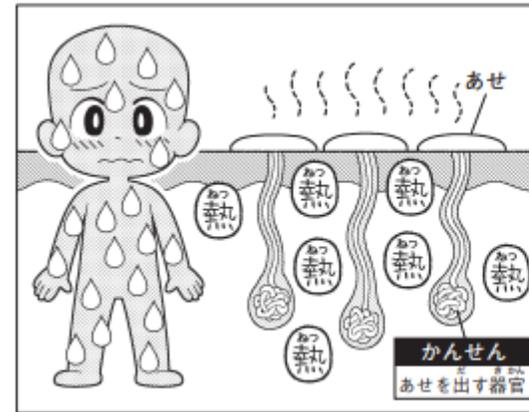
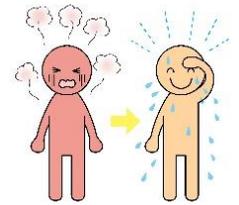
## 運動と水分補給で“あせをかく力”をつける



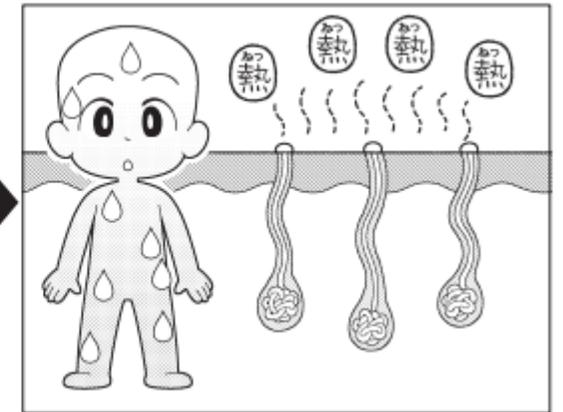
- 最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽めの運動にする
- 日がたつごとに運動時間を長くしていく
- 服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る

- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかり食べて塩分を補給する

あせをかくってとっても大切!

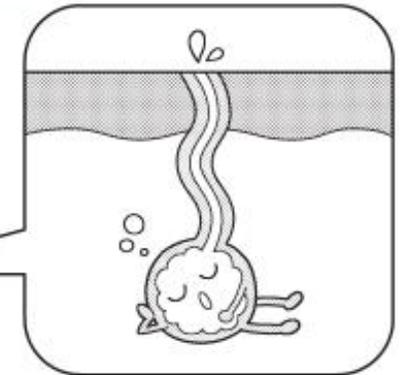


体温が上がると、かんせんから汗が出てきて、皮膚の表面に広がります。



皮膚についた汗が蒸発するとき、体の表面から熱をうばっていくので、体温が上がり続けるのを防いでくれています。

## 快適過ぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。

学校へは、水とうを忘れずにも持ってくるようにしてくださいね。



あら洗って清潔にしましょう!