

ほけんだより



鎌田中学校
保健室 No.6
2017. 7. 12

みなさんは小暑を知っていますか？小暑とは「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。今年、先週の7月7日七夕と同じでした。太陽の日差しもだんだんと強くなり、何をしても「暑い！暑い！」と口に出してしまいがちですが、暑さに負けず、太陽にも負けず、夏休みを迎えたいですね！！

これって・・・熱中症！？

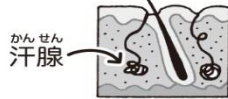
軽い脱水症 状のときは、まだノドが渴いた感じがしません。だから、夏は忘れずに水分補給をする必要があります！！

◆水分補給のポイント◆

- 運動を始める前に水分補給！
- のどが渴く前に水分補給！
- 激しい運動をするときは30分に1回の水分補給！
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給！

汗ってどこから来るの？

汗は、全身の皮の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのせい。



★汗をかくのは大切なこと

体温が上がると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。汗をかくのは、じつはとっても大切なこと。汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。



=7月の保健室来室状況=

(7月1日～7月11日 休日を除く7日間)

- 頭痛・・・10人
- 腹痛・・・6人
- 気分不良（吐き気）・・・15人
- のど痛・・・3人
- けが・・・11人

この来室者数は授業中とクラブ中の来室状況です。相談やその他の理由の来室者は含まれていません。7月に入って、暑さによる気分不良の来室が増えました。熱中症の初期症状の人もあります。夏休みまであと数日、雨や曇りの日でも、水分補給を忘れずに★