

7月のほけんだより

令和4年7月1日
香取小学校 保健室



6月なのに『猛暑日』が続き、もう『真夏』が来てしまいました。
まだ、夏休みまで2週間以上あります。暑さに慣れていない今は、熱中症に注意が必要です。自宅で過ごす生活を見直して、お風呂にゆっくり入ったり、睡眠をたっぷりとったり、休日はのんびりしたりと、いつもより体を休める時間を多めに取しましょう。

また、水分補給だけではなく、エネルギーになる炭水化物（米・パン・うどんなど）や、体をつくるたんぱく質（肉・魚・卵など）に、体の調子を整える野菜（きゅうり・ナス・ピーマン・とまとなどのさっぱりとした夏野菜がおすすめ）を合わせて、しっかりと食べましょう。

「まさか！」
注意に

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



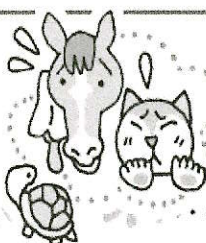
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症

動物も汗をかくの？

人間と同じように
汗をかく動物は
どれでしょう？

①ネコ ②カメ ③ウマ



答えは…①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えられるので、汗をかかなくてもいいのです。



夏の肌トラブル研究所



たいやう ひかり ふく し がいせん
太陽の光に含まれる紫外線によっ
て皮膚が刺激を受けて起こります。

ひ や
日焼けは「やけど」と
おな じやうたい ば あい
同じ状態。ひどい場合は
みず ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...



ち す しゅうせい かし か
血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、
ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、
せ ちし ぶく も ちし
毛虫、ムカデなど)が原因。刺され
たところから虫の唾液や毒が皮ふに
はい えんしやう ち
入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...



ひじやひざの裏、首な
ど、汗のたまりやすいと
ころで汗腺(汗の出口)
がつまって起きます。

かきむしると、とびひになってし
まいます。



あせもになったら...

