

保健だより6月号

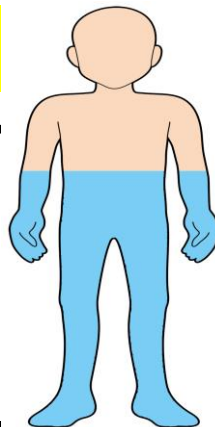


熱中症！正しい水分補給を！

水は体の中で何をしている？

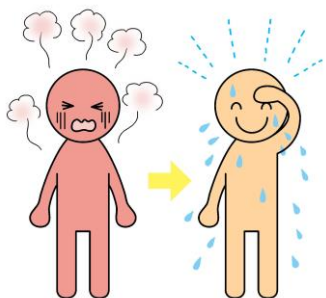
水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

約60～70%
が水分です！



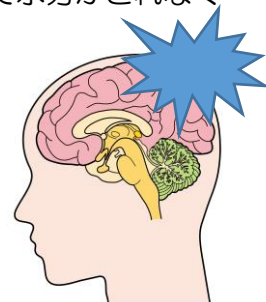
暑くなると・・・！

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われなると、脱水症状になってしまいます。



脱水は、熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう！水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗

えんぶん
塩分

すいぶん
水分

汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

夏は、意識して、こまめに水分をとるようにしましょう！



夏の健康ニュース記事！

これ、何の数字？
数字で見る熱中症

Q1 26,702人

2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたことになります。

Q2 9,646人

Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。



Q3 31人

Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



～健康診断結果のお知らせについて～

健康診断の結果、治療や再検査が必要だと思われる生徒には、受診勧告書を配付しました。対象の生徒は早めに医療機関を受診してください。また、検査や治療を受けたら、担任の先生または保健室まで「受診報告書」を提出してください。

※治療状況等を、保護者の方で把握されている場合は、報告書は保護者の方で記入していただいてもかまいません。お知らせの一番下に記入欄がありますので活用されてください。

