

# ほけんだより

平成30年8月23日  
呉市立阿賀中学校  
保健室



暑い日が続いていますが、皆さん夏バテはしていませんか？  
今回のほけんだよりではやはりこの話題！ “熱中症”をテーマにしていますので、読んでみてくださいね！



できていましたか？



- 暑熱・・・夏の暑さのこと
- 順化・・・身体が環境に対応して変化すること

暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくるという意味

暑熱順化は1～2週間程度で完了！夏本番前にすませていくと熱中症になりにくい！

## 暑熱順化していない

- 皮膚の血流が増加しにくい
- 汗のかき始めが遅い
- 汗の量が多くはない
- 汗で体外にでる塩分の量が多い（濃い塩味の汗）
- 体温が上がりやすい
- 水分補給で回復しにくい

ベタベタ汗

## 暑熱順化している

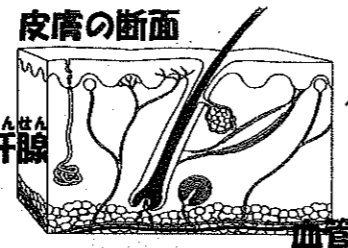
- 皮膚の血流が増加しやすい
- 汗のかき始めが早くなる
- 汗の量が多い
- 汗で体外にでる塩分の量が減る（うすい塩の汗）
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい

サラサラ汗

## よい汗（サラサラ汗）と悪い汗（ベタベタ汗）とは？

サラサラ汗は、汗に含まれる塩分が少なく、皮膚に残りにくい。蒸発しやすい。 ⇒ 体温を下げる効果が高い



暑熱順化すると、作られた汗から塩分が血液に再吸収され、サラサラとした性質になる！

## ポイントは、自分で汗をかく練習！

人間は汗をかいて体温を下けている！

### ☆半身浴で汗をかく

入り始めて10分くらいから出てくる汗を待つ。38～40℃のお湯は少しぬるく感じるけれど、ゆっくり入っていれば、じわっと汗が出てくる。“汗をかいて蒸発させる”ことが大切なので、お湯から皮膚を出している半身浴が良い。

### ☆適度な運動で汗をかく

やや暑い環境で、ややきついとを感じる運動を毎日続けて行う。

夏休みに入って暑さが増し、部活が本格的に始まる前にやっておくことが重要だったんだね。



## だけど・・・

暑熱順化していても、それでも熱中症になってしまうくらい暑い！今年の夏・・・

気分不良を訴えた生徒の傾向を見てみると、

- ①睡眠不足
- ②食事があまりとれていない
- ③冷たい物ばかり食べている
- ④朝から体調が悪い・・・等がありました。

やはり大事な  
のはこれ！

## きそく正しい生活



## もう一度確認しよう 朝食の大切さについて



朝食はんで  
体が目覚める



脳にエネルギー  
補給！  
集中力がアップする

体温が上昇！  
体が元気に活動する



みなさんは朝食はつくったことがありますか？  
身近にある食材でつくってみると、意外と簡単にできまうので、挑戦してみましょう！

### 和食編



### 洋食編



## 熱中症は午前中に起こることが多い！ ～ 熱中症と朝食 ～

人は寝ている間に約500mlの水分を失っています。時間や食欲がないからといって朝食を抜くと、体の水分タンクが空のまま活動することになります。水分だけではとるという人もいますが、汗と一緒に塩分や鉄分も失われているので、水分だけではなく食事から失われたものを補給する必要があります。



ま ち が い さ が し にチャレンジ!

7つのまちがいを  
探そう!



冷たいもので頭痛がするのはなぜ?

かき氷やアイスクリームなどの冷たい物を食べた時に、頭がキーンと痛くなった経験はありませんか？  
その原因として、「口の中が急激に冷やされたため体温を上げようと大量の血液が送り込まれ、頭に通じる血管が広がって頭痛が起きる」「冷たすぎると三叉神経（顔の感覚を脳に伝える神経）が、冷たさと痛さを混同して脳に伝え、頭痛を感じる」という2つがあるとされています。暑いとつい冷たいものが食べたくなりますが、ほどほどが良いですね(๑)

