

令和4年6月30日
 中央区立日本橋小学校
 校長 養護教諭

夏本番！！熱中症に注意しよう！

マスクを着けて過ごしていると、喉の乾きに気が付きづらく、こまめな水分補給をしなくなるにより、熱中症になってしまうことがあります。水分は、一度にたくさん摂取しても、体に吸収できる容量は限られているので、吸収できなかった分は尿で体外に出ていってしまいます。

そのため、体の中の水分量を適切に保つためには、「こまめな水分補給」が欠かせません。「喉が渴いたら水を飲む」のではなく、「喉が渴く前に水を飲む」ことが大切です。



また、汗をかいた時には、梅干しやスポーツドリンク等で塩分・ミネラルも一緒に補給することが必要です。ただし、スポーツドリンクには、砂糖も多く含まれていますので、激しいスポーツをした後のエネルギー補給には適していますが、そうでない時に飲み過ぎてしまうと、糖分の摂り過ぎになってしまうことがあるので、気を付けてください。

猛暑に負けないために、「いい汗」をかこう！

運動していなくても汗が出てくる季節になりました。暑さで汗をかくことを「嫌だな。」と、思っている子供たちも多いと思います。

汗にも「いい汗」と「悪い汗」があるのを御存知でしょうか。

「いい汗」は、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されるため、水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があります。そのため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなります。

**あなた
の汗は
どちら？**

「悪い汗」は、汗の中に塩分やミネラルが含まれて体外に出ていきます。そのため、ベタベタしていて乾きにくく、臭いをともなう汗になります。

**スッキリ
“いい汗”**

- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

**グッタリ
“悪い汗”**

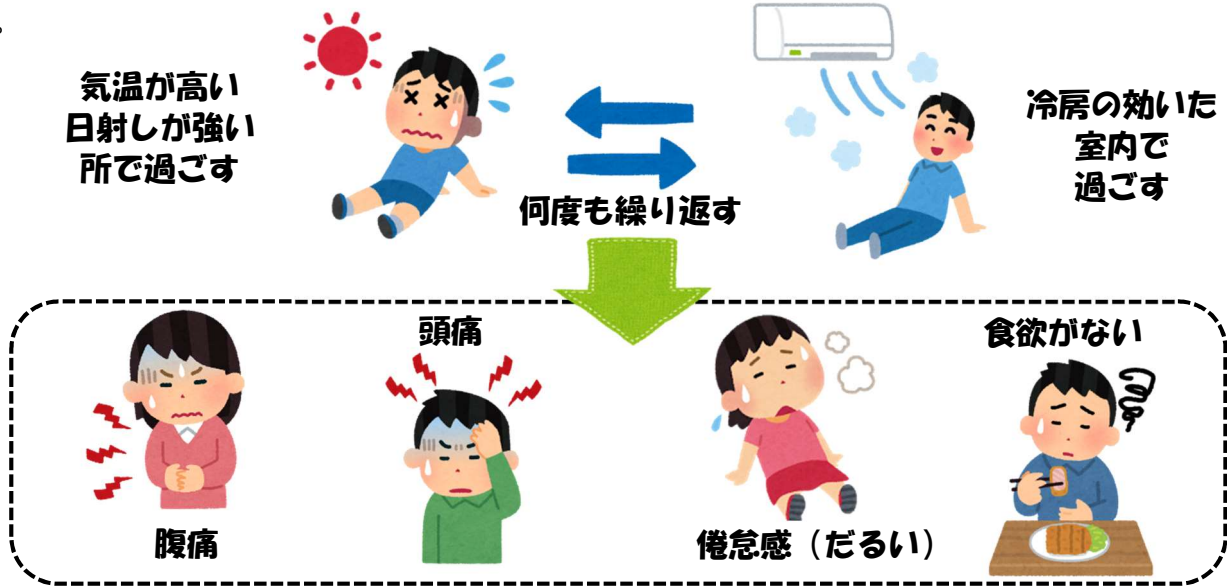
- ベタベタしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう

いい汗をかくためのポイントは、ズバリ「慣れ」です。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを再吸収する仕組みが向上していきます。しかし、エアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいた汗は蒸発しづらくベタベタで、汗をかくことの効果は十分発揮されません。

汗をかかずにはいられない季節。どうせなら「いい汗」をかいて、さわやかな夏を過ごしたいですね。

知っていますか？「冷房病」

「冷房病」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。「クーラー病」とも呼ばれるこの病気は、暑い時に冷房の効いた涼しい部屋に長時間いることや、暑い場所と涼しい場所を何度も行ったり来たりすることにより、体温調節の機能がうまくいかなくなり、頭痛や倦怠感、食欲不振等の様々な症状を引き起こす疾患です。



最近、保健室にも頭痛や倦怠感、食欲不振を訴えて来室する児童が増えています。梅雨が明けて一気に気温が高くなるこの時期は、特に症状が出やすいため、注意が必要です。

しかし、無理に我慢して冷房を使用しないでいると、熱中症の危険もあります。冷房を上手に活用しつつ「冷房病」を予防するには、以下の2つの方法が有効です。

予防法

② 部屋の外と中の気温差をなるべく小さくする (5℃以下が理想)

① 冷たい風が体に直接当たらないようにする

28℃

風向きを上に向ける、スイング機能を活用する等

もし「冷房病」になってしまった際は、ぬるめのお風呂にゆっくり入って体を温めると良いので、ぜひやってみてください。

定期健康診断が終了しました

定期健康診断が終了しました。各検診への御理解・御協力、本当にありがとうございました。

本日、「健康カード」を配布しました。御家庭でお子様と一緒に健康診断の結果を御確認ください。この機会にぜひお子様と一緒に、健康について考え、お話をしていただけると幸いです。御確認いただきましたら、表紙の各学年1学期の欄に押印の上、担任に提出してください。

