

# ほけんだより7周

令和7年7月1日  
大島中学校

7月に入り、ここからさらに暑さが厳しい日が増えてきます。熱中症や夏バテを予防して、夏休みまでの残りわずかな期間を健康に過ごしましょう。

さて、7月19日、31日の2日間は「土用の丑の日」です。この日は夏を元気に乗り越えるために、栄養満点のうなぎを食べることが風習になっています。その他にも頭に「う」のつく食べ物を食べるといいそうです。(梅干し、うどん、牛肉【うし】など) 食事をしっかりと取って、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 7月の保健目標 ☆規則正しい生活をしよう☆



### 熱中症に気をつけましょう

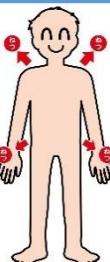
#### 熱中症のメカニズム

人は体温が上がったときに、汗をかくことや皮膚の表面から空気中に熱を逃がすことで、体温を調節しています。

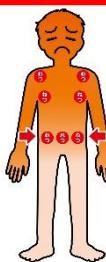
しかし、気温が上昇すると、皮膚の温度との差が小さくなり、逃がせる熱の量が減ってしまいます。また、汗をたくさんかいて体内の水分や塩分が少なくなることで、血液の流れが悪くなり、皮膚の表面から熱を逃がすことができなくなります。

このように、体外にうまく熱を逃がせず、体内に熱がどんどんとたまっていくことで、体温が上昇し、熱中症になってしまいます。

#### 平常時



#### 熱中症



### 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症予防のために、汗をかく習慣をつけましょう。自分の汗はどんな汗かチェックをして、「いい汗」がかかると気持ちのよい夏が過ごせそうですね。

## 汗の言語

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがない、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



### SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベー

トを写真をアップしたりすると、思いかけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。