

いよいよ7月です。今月は夏休みが始まる等、楽しみなことが増えますね。梅雨があけると、夏本番！！暑い日が続きます。作業や部活動など体を動かす機会も増えています。熱中症には充分気をつけましょう。

熱中症は、みなさんもお存じのように、「気温が高い」「日差しが強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性は高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくないときなども要注意。「まさか」にならないように、いつでも、どんなときでも予防につとめましょう

## こんな日は熱中症に注意！



きゆう あつ  
急に暑くなった



き あん たが  
気温が高い



しつど たが  
湿度が高い



かせ  
風がない

## 熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

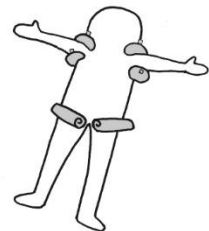
### 〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



### 〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



### 〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ

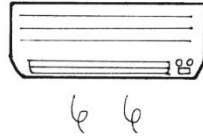


## 夏の強い味方

# エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体によくない影響が出る場合があります。

- 設定温度は28℃くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきりましょう！

じっとり、

だくだく…

## 汗あせについて

### ●汗あせのはたらきとは？

汗あせは、皮膚ひの表面ひょうめんにある「かんせん」という穴あなから出でています。暑あつさがきびしい日ひやいっしょうけんめい運動うんどうをした後あとは、汗あせがいっぱい出でますね。私わたしたちの体からだは暑あつさや運動うんどうで熱ねつをもつと、その熱ねつを体からだの外そとに逃にがして、体温たいおんが上あがりすぎないようにするはたらきがあります。汗あせがかわくときに体からだの表面ひょうめんの熱ねつをうばっていくこと（気化熱きかねつ）といひます）で、体からだが熱あつくなりすぎることあせを防ふせいでいるのです。



### ●汗あせをかいたら…？

汗あせをそのままあせにしておくと体からだが冷ひえます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗あせをかいたときには着きがえも必要ひつようです。また、汗あせが出でた分ぶん、体からだから水分すいぶんと塩分えんぶんが失うしなわれています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動うんどうのときなどはスポーツドリンクがオススメです。

また、汗あせのくさは、汗あせにふくまれている成分せいぶんと、皮膚ひにもともといる菌きんによるもの。お風呂ふろ・シャワーですっきり洗あらい流ながして、皮膚ひのせいけつもたもちましょう。

