

ほけんだより 7月

令和5年6月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

猛暑をのりきる強い味方「いい汗」をかこう!

「いい汗」には、こんな特徴があります。

- ・汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ・サラサラで蒸発しにくい
- ・雑菌が増えにくく、においが少ない



いい汗では、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ています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、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るのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中で、こまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンが効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、たまに汗をかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されません。

【熱中症を予防しよう】



十分な睡眠をとる



栄養バランスのよい食事を取る



水分を補給する



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る



体を暑さに慣らしておく

【水分補給のポイント】



のどが渇く前に飲む



運動中もこまめに飲む



朝起きた時、寝る前に飲む



<からだ>

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水症状 (下痢など)

<環境>

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分を取っていない



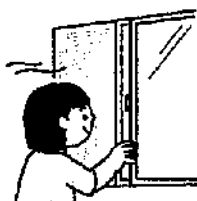
涼しい場所に寝かせ体を冷やします。

自力で水が飲めないときは
119番

暑い夜に試してみよう!

簡単にできる

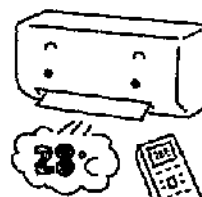
安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)