

# ほけんだより 7月

夏休み号

旭中

## ～健康診断を振り返って～

4月からの健康診断が終わりました。病院への受診が必要なみなさんには、お知らせを出しました。

むし歯は、治療をしないと、どんどん歯の状態が悪くなります。口の中の環境が悪くなり、歯だけではなく、歯肉の病気にもなります。夏休みを利用して、歯の治療に行きましょう。

また、歯だけではなく、内科検診や眼科検診、耳鼻科検診で受診カードをもらった人は、夏休みのうちに、専門医の先生に診てもらいましょう。



## ～夏休み中の熱中症に注意しましょう～

湿度の高い日が続いています。気温が低くても、湿度が高いと熱中症になりやすいので注意が必要です。少し寝不足だったり、食欲がなかったりするだけでも、熱中症のきっかけになります。無理をしない活動を心がけましょう。

こまめな水分補給と、休息を取りながらの活動を心がけてください。汗をぬれタオルで拭く（気化熱を利用して体温を下げる）ことも熱中症予防になります。

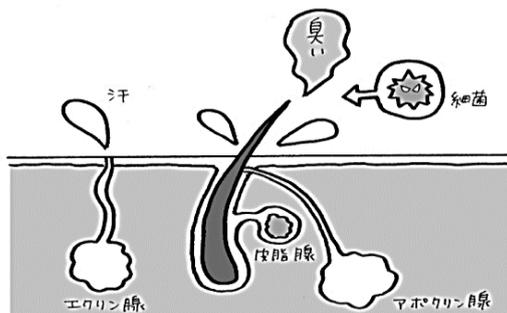
### この汗

## よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも“よい汗”と“よくない汗”があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい“よくない汗”になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。



# 熱中症について知っておこう

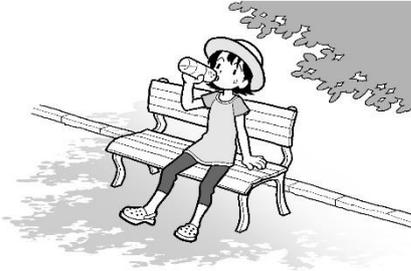
## ●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



## ●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



## ●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



## とも 友だちのようすがおかしい！

- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、がنگんする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい



## 自分で水が飲める？

- 冷たいスポーツドリンクや経口補水液を飲ませよう

- 自分で飲めないときは無理に飲ませない。

▶ 気道に流れ込んだり、吐いてしまうので危険



## 意識はある？

## ちゃんと答えられる？



## おとなを呼ぼう

- 「だれが」「どこで」「どんなようす」かを伝えよう

- その場に何人もいたら、一人はおとなを呼びに行き、他の人は応急手当を始めよう

救急車を呼べたら呼ぼう！



## 応急手当をしよう

- 涼しいところに連れていく
  - ▶ 風通しのいい木かげかエアコンの部屋
- 服をゆるめる
- 冷やす
  - ▶ ぬれタオルをあてたり、水をかけて、うちわであおぐ
  - ▶ 氷のうをわき・くび・足のつけねにあてる

