

梅雨が明けると厳しい暑さとなることでしょう。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になりやすくなります。しっかり食べて、喉が渴く前に水分を補給し、夜はぐっすり眠りましょう！夏休みも暑さに負けずに過ごしたいですね。

## 知って防ごう熱中症

## <熱中症のメカニズム>



【産熱】人の身体の中では、いつも熱が作られています。



【放熱】この熱を身体の外へ逃がすこと。  
これにより体温は 36~37℃に保たれています。



しかし、運動など身体を活発に動かすと、筋肉でたくさんの熱が作られ、体温が上がります。



また、例えば活発に身体を動かさなくても、暑いところにいたり、日差しや照り返しで体温が上がることもあります。

体温が上がると、身体の表面（皮膚の下）に流れる血液の量が増えて、体内の熱を身体の外に逃がしやすくなります。



血液が身体全体に行き渡るため、一時的に血液が足りなくなり、血圧が下がることがあります。

その時に脳に十分な血液が送られず酸欠状態になり、めまいや立ちくらみを起こしたり、意識を失うことがあります。



これが熱中症の起こる仕組みです

## <水だけじゃダメ？汗をかいたら塩分（ナトリウム）の補給も必要>

私たちの身体には、約 0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。また汗をかいた肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。

この状態になると汗をかく前の体内水分量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となります。



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です！

**だから暑い時や運動中はスポーツドリンクが有効なのです！！**

運動をする時には、お茶や水ではなく、できるだけスポーツドリンクを持参しましょう。

# 保健体育委員会の活動

保健委員会では、各学年が決めた標語をもとに7月に熱中症予防の呼び掛けを行いました。

## 1年生

熱中症 暑さに負けず たっぷり水分補給！

## 2年生

水飲みたい？気付いた時では少し遅い こまめにしよう 水分補給

## 3年生

夏はみんなで 水分補給！



そこに私たち保健体育委員が手洗いの啓発に関する絵や標語を書きました。

皆さんに手洗いを積極的に行ってほしくて、それぞれがデザインを一生懸命考えました。いろいろなデザインがあるため、ぜひ見てください。

学校のなんでも修理屋さん！

学校業務の稲生さんが、体育館や校庭に設置した石けんボトルを固定するための台を作ってくださいました。



手の汚れは、水だけで洗ってもよく落ちません。必ず石けんを使用してください。

僕たちも一生懸命描きました。



熱中症予防のポスターを書いています。それぞれの学年でどんなふうに予防したら良いか考えました。

各クラスで発表した後は教室に掲示してあります。

早速設置しました。

しっかり固定されているけれど外すことも簡単で、掃除しやすくなっています。

