

ほけんだより 7月

暑いが続いています。きちんと水分補給できていますか？熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。これを読みながら、自分の行動をふり返ってみてくださいね。

新常識 ★ 二オイが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって細菌が増殖するためです。止まらない汗と二オイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。また二オイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくと二オイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活は二オイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない



数字で見る熱中症

- Q1** 26,702人 2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。
- Q2** 9,646人 Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。
- Q3** 31人 Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

6月保健室来室状況

| | |
|-----------|----------|
| 病気で利用した人数 | 46人 |
| 一番多かった症状 | 頭痛 (20人) |
| けがで利用した人数 | 62人 |
| 一番多かったけが名 | 打撲 (18人) |

6月は頭痛で休養する人が多かったです。これからの時期、水分補給や暑さ対策をしっかり行い、熱中症に気を付けましょう。

STOP熱中症 TRY水分補給

水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

暑さを逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

- Q. 何を飲めばいいの？**
A. 普段は水やお茶でOK
 甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。
- Q. スポーツ中は塩分も補給しよう**
A. 汗をなめたら、しょっぱいですよ。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。
- Q. いつ飲めばいいの？**
A. のどが渇く前にこまめに
 「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

| 熱中症の症状 | 熱中症になってしまったら |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 I度 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 気分の不快 | ●涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給 ●首・脳の下・足の付け根を冷やすと効果的 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 I度 <input type="checkbox"/> 嘔吐 | ●こんなときはすぐに救急搬送！ ●II度で、自分で水分・塩分をとれないとき ●III度の症状がある |
| <input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん III度 <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温など | ●119! |