



# 7月 ほげんだより

白鳥小学校 第5号  
令和元年7月1日

梅雨入りをしましたが、今年はまだ雨に降られることはありません。そのため、プールがあった日には「プールに入って気持ちよかったよ！」と元気に教えてくれる子がいます。これからもっと暑くなってきて心配なのは熱中症です。熱中症にならないためにも、いつも以上に水分補給をしっかりと、暑さに負けることなく、これから来る夏を元気に過ごしましょう。

## じっとりだくだく その汗 よい汗? よくない汗?

暑い日は、じっとりだくだく汗をかく日があります。「いやだな〜」と思うかもしれませんが、汗には体温を下げたり、体内の老廃物を出したりと大切な働きをしています。そんな汗には、「よい汗」と「よくない汗」があるのをご存じですか？



汗は、「エクリン腺」と「アポクリン腺」という2つの腺から汗がでます。エクリン腺には、汗と一緒にミネラルを血液に戻す働きがあります。一方アポクリン腺から出る汗は臭いの原因にもなります。

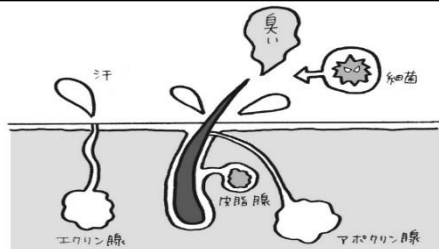
### 〈よい汗〉

サラサラで臭いもなく、すぐに乾く。

### 〈よくない汗〉

ベタベタして蒸発しにくく、細きんも

繁殖しやすい。



よい汗をかくためには、日頃から汗をかき習慣をつけることが大切です。適度な運動をし、冷房を使い過ぎないよう心がけましょう。また、水分補給も忘れずにしましょうね。



## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

「熱中症」は、体の体温調節がうまく働かなくなってしまうことで起こります。

### こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

## 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

軽

中

重

熱中症の症状が重度であれば、119番通報をする必要があります。その前に、こまめな水分補給と休憩をしましょう。また、「何か変だな?」と思ったら無理をせずに涼しい場所で休むようにしましょう。

自分でできることをしっかりと、熱中症を予防できるようにしましょうね。



