

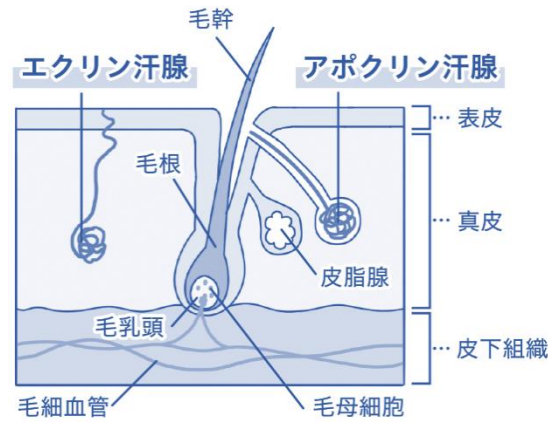
みなさん、総体や期末テストお疲れ様でした。7月に入り、雨の日が続いていますね。体調管理は万全でしょうか。夏休みまであと少し。気温の変化や溜まった疲れから、体調をくずさないよう、自分の生活リズムを見直し、元気に過ごしましょう。



じんわり、だくだく 汗について

汗、どこから出ている？

私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は、図のようになっています。汗は、「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されています。



汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、汗が蒸発するときに、体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいます。



汗をかいたら？

- ☆そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。着替えの準備も大切です。
- ☆汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。こまめに補給をしましょう。特にたくさん汗をかいた後は、塩分補給を忘れずに！
- ☆「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂、シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。



⚠️ 熱中症に注意しよう！

熱中症とは、まわりの暑さや運動をすることなどで体温の調節が難しくなっておこる、体の不調のことです。ひどくなると、命にかかわることもある大変な病気です。外にいるときだけでなく、部屋の中にいるときでも熱中症になることがあります。

こんな日は特に熱中症に注意！



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？と思ったら

- ★風通しが良く、涼しい場所で休憩する。
- ★首周り・わき・足の付け根を、氷や濡れたタオルで冷やす。
- ★スポーツドリンクを飲む。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？夏の疲れには、「入浴」がおすすめです。体の疲れをとるだけでなく、安らぎや落ち着いた気分にもなるため、心にもよい働きがあります。暑い夏を、元気に乗り越えましょう！