

市総体に期末テストに、お疲れ様でした。真剣にプレーする姿や応援・サポートする姿、黙々と勉強に取り組む姿など、何かに一生懸命になる姿はとてもかっこよく、感動しました。さて、7月に入り、これから暑さも本番になります。食欲がなくなったり、体力も消耗しやすくなったりするため、体調の管理が大変な時期です。この時期、特に熱中症に注意が必要です。暑い夏を乗り切るために、睡眠・栄養もしっかりとりましょう。

熱中症の 5W1H



WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃すことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHO? だれがなりやすいの?

- 体調が悪い人
- 急に激しい運動をした人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

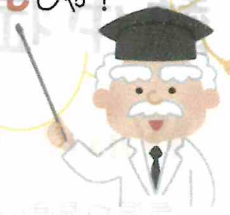
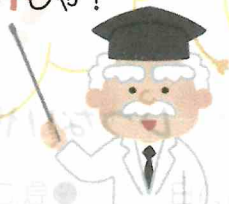


夏の肌トラブル研究所

外で長時間活動していたら…
肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

草の多いところにいたら…
チクツとした!?
それは**虫さされ**じゃ!

首のまわりや肘、お腹がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ!



太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、マダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

肘や膝の裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。

＼こうなる前の/
おすすめアイテム



＼こうなる前の/
おすすめアイテム



＼こうなる前の/
おすすめアイテム



日焼けをしてしまったら…

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。
痛みが強かったり、水ぶくれができている場合には、病院を受診しましょう。



虫にさされたら…

こすらず流水でよく洗おう!
さされたところをむやみに触ったり、かいたりしないことも大切。
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐに病院を受診しましょう。



あせもになったら…

かきむしるのはダメ!
冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。
通気性がよく、汗をよく吸う肌着を着ることも大切です。

