

# ほけんだより



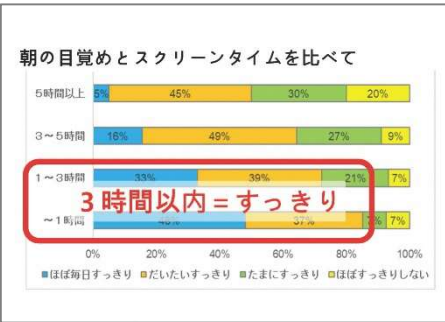
**7月の保健目標**  
暑さに負けない  
からだづくりをしよう

令和6年7月9日  
北区立都の北学園  
保健室（後期課程）

驚くほど暑い日が続いていますが、夏本番はまだまだこれからです。7月8日（月）保健委員会が「夏の過ごし方」について発表をしました。熱中症や夏バテを予防し、暑さに負けない身体づくりをするために、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 夏の過ごし方

2024年7月8日（月）  
保健委員会



### 熱中症の症状

- 立ちくらみ、めまい、足がつる
- 頭痛、吐く、だるい
- 意識がなくなる

過呼吸・唇のしびれ  
大量の汗・体温が高い

### 熱中症になったときの対処法

- 涼しい場所に移動→洋服を緩める→冷やす
- 経口補水液の補給（自分で）

### 熱中症の予防で大切な3つのこと

- 水分・塩分補給  
喉が渇く前に、こまめに。1日1.2Lが目安
- 涼しい服装で過ごす  
リネン、コットン、ポリエステルが涼しい
- マスクをとる

### 夏バテの症状

頭痛・めまい  
だるい・食欲がない

### エアコンを上手に使おう

外より-2℃を目安に

### 夏の生活リズムを整えるために大切なこと

- 適度な運動で汗をかく
- 朝ごはんを食べる
- 十分な睡眠をとる

ご清聴ありがとうございました

## 暑さ指数(WGBT)を知っていますか？

都の北学園では、熱中症を予防するために、暑さ指数(WGBT)を玄関前で測定しています。暑さ指数とは、熱中症の危険度を示す数値のことで、00℃で表されます。天気予報では「熱中症特別警戒アラート」等が伝えられています。暑さ指数は、気温や湿度だけではなく、輻射熱（日差しや建物、地面から受ける熱）等で決まります。活動するその場所によって条件が異なります。



暑さ指数に応じて、こまめな水分・塩分補給と休憩をしながら活動しましょう。



暑さ指数 (WGBT)	活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
嚴重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒 (25以上28未満)	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
注意 (25未満)	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

「日常生活における熱中症予防指針ver4」(2022) 参照

こんな生活  
していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物や  
あっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

人間の体は、汗をかいたり、血管を広げたりして、体の熱を下げています。それは、体温を調節している「自律神経」が働いているからです。暑いからといって、体を冷やす生活ばかりでは、自分の体の熱を冷まそうとする働きを整えることができません。適度な運動をするなど、汗をかいて暑さに体を慣らすことが必要です。また、生活習慣を整えることも大切です。

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



# 徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉を  
探そう

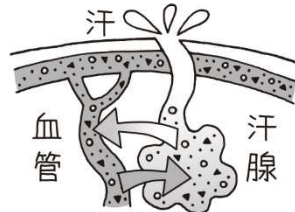
## 1 汗の99%は で できている

**汗** の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



## 2 汗の原料は

**汗** を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



## 3 悪い汗はニオイと の原因に

**汗** にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちてると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ  
この夏を元気に  
過ごしましょう！