

ほけんだより 7月

H30. 7 県立川口高等学校 保健室

今年も暑い日が続きますが、体調は大丈夫でしょうか？！ 来週は球技大会が始まります。体調を整えて、熱中症やけがを防ぎましょう！

熱中症やけがを防ごう！

- 入浴はぬるめの温度で湯船につかる。
 - 睡眠をしっかりとり！
 - 朝ごはんを食べる！
 - 水分補給をこまめにする！
汗を多くかいたら塩分も補給！
冷たくて糖分もある方が飲みやすい
 - ストレッチを欠かさない！ など。
- ※具合が悪い時は早めに申し出よう！

熱中症かな?
と思ったら

涼しい場所で休めます

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
★水をかけてうちわであおいでもよい

★水分と塩分の補給が大事
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！

ゲリラ雷雨や落雷にも注意しよう！

雷から身を守るためには、

- 建物や自動車の中に避難する（なるべく中心）。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る

ここは危険！

- ・木の下
- ・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



頭を下げ、できるだけ姿勢を低くする

しやがむ

★両足のかかとをくっつける

新常識 ☆ ニ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。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

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膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。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

