



# ほけんだよい

令和 6年 7月 1日  
高岡市立高陵中学校  
7月号

## 〈夏を元気に乗り切ろう〉

7月7日は「小暑」、23日は「大暑」。字のごとく、日ごとに暑さが増していきます。暑さで食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなかったりする人もいますが、体を暑さに徐々に慣らし、暑さに負けない体力と気力を付けましょう。



### ～汗をかくことも大切～

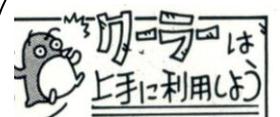
☆汗は私たちの体にとって重要な働きをしています。

- ・ 体温を調節する
- ・ 自律神経のバランスを整える
- ・ 皮脂腺から分泌される皮脂と混ざり合って、皮膚を保護する



冷房に頼りすぎると汗腺の機能が低下します。すると、本来排泄されないミネラルも汗と一緒に体の外に排出され、ベタベタした汗となり、蒸発しにくく、体温調節がスムーズにできなくなります。また、ミネラル不足になり、夏バテの原因になります。

汗腺の働きを活発にするためには、適度な運動と入浴（シャワーより湯舟）がよいと言われています。



- 1 外気との差を5℃以内にする。
- 2 風を体に直接当たらない。
- 3 寝るときは付けっ放しにせず、タイマー機能を上手に利用する。

## もうすぐ夏休み！いろいろなトラブルに気を付けましょう！！



### 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

アプリや URL を開いたらウイルスに感染し、「解除しなければお金を払ってください」などと不当請求された。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にもってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



# これから、暑い日が続きます！



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。



## 熱中症に注意

### 軽度

めまい 立ちくらみ  
筋肉痛 汗がとまらない

### 中度

頭痛 吐き気 虚脱感  
体がだるい（倦怠感）

### 重度

意識がない 体温が高い けいれん  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない

体温を下げるには、水を掛けたり、濡れタオルを体に当てて、あおいだり、首、脇の下、足の付け根など**太い血管**のある部分に、氷やアイスパックを当てたりすると、効果的です。

※ 連日高温が続くことによる疲労の累積にも気を付けましょう。

### ① 熱中症になったときの処置

意識がある、反応が正常なとき

涼しい場所へ避難させる  
↓  
衣服を脱がせ、体を冷やす  
↓  
水分・塩分を補給する

水を自力で飲めない、症状が改善しない場合は、医療機関へ搬送しましょう。

### ② 熱中症になったときの処置

意識がない、反応がおかしいとき

救急隊の要請をする  
↓  
涼しい場所へ避難させる  
↓  
衣服を脱がせ、体を冷やす  
↓  
医療機関に搬送する

倒れたときの状況が分かる人が医療機関に同行しましょう。

★【参考：環境省「熱中症予防情報サイト」、日本体育協会「熱中症予防ガイドブック」】

## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。  
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

