



7月の保健目標

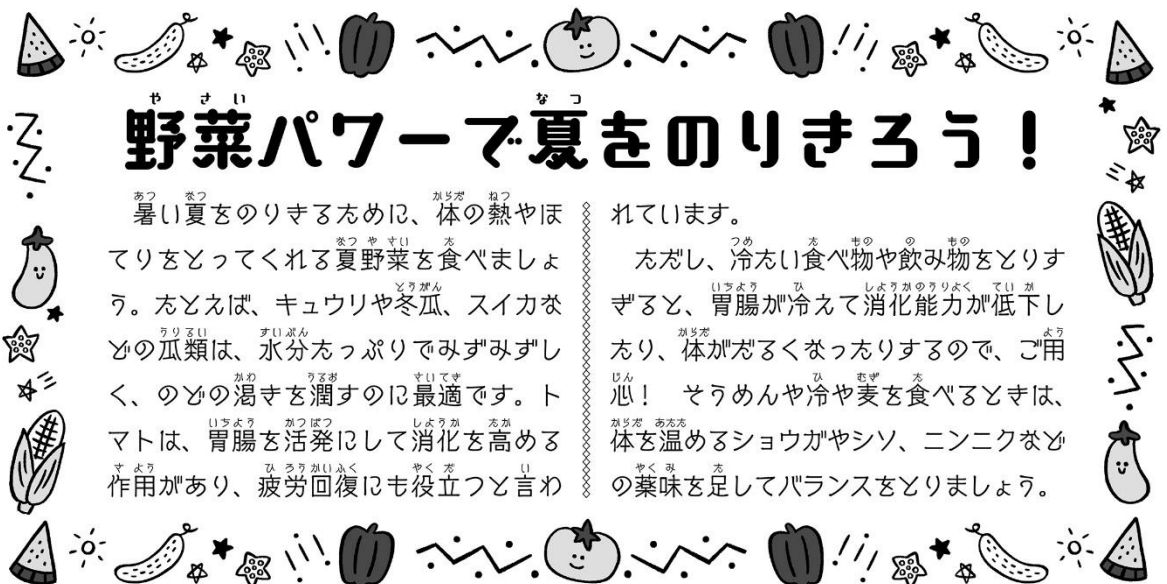
ねっちゅうしょう き つ
熱中症に気を付けて
すいぶん
水分をとろう

ほんかくてき あつ あつ
本格的な暑さが続いています。

30度を超える暑さの日もあり、急に暑い日が
増えてきました。このような気候だと、体が気温
に順応することができず、高まります。こまめな
水分・塩分の補給、帽子をかぶる、首などを冷

やう、生活習慣を整えるなど、熱中症予防が必要です。

また、夏休みは生活習慣が乱れやすくなります。今のうちから睡眠時間や、スマートフォンや、
タブレット、ゲームの使用時間などのルールを確認しておき、土・日曜日に練習しておくと思
います。



野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほ
てりをとってくれる夏野菜を食べましょ
う。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカな
どの瓜類は、水分たっぷりですみずみずし
く、のどを潤すのに最適です。ト
マトは、胃腸を活性化して消化を高める
作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物を取りす
ざると、胃腸が冷えて消化能力が低下し
たり、体が冷るくなったりするので、ご用
心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、
体を温めるショウガやシソ、ニンニクなど
の薬味を足してバランスを取りましょう。

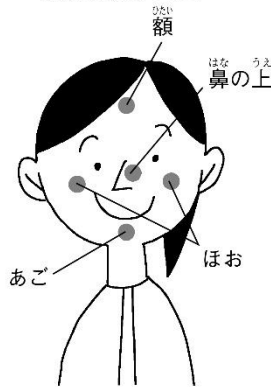
日焼け止めのぬり方のポイント

顔にぬるときは、額や鼻

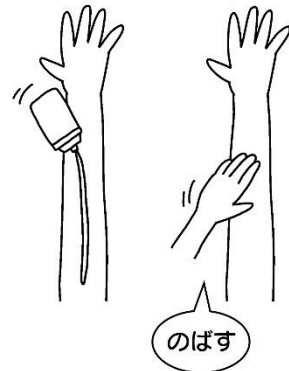
の上などに部分的に少しずつつけてのばします。また手などの広いはんにぬるときは、線状につけてのばしていきます。

日焼け止めは、うでに少しぬって皮ふがかゆくなったり、かぶれたりしないか、使う前に確かめます。

顔にぬるとき



広いはんにぬるとき



ねっちゅうしょう

熱中症になりやすい小児の体温調節

しょうに たいおんちようせつ

体温は、熱産生と熱放散とのバランスで維持されています。運動で筋肉が大量の熱を産生すると、皮膚血流が増えて体表面からの熱放散が促されます。汗が出始め、その水分が蒸発して体の熱を奪えば、熱放散が一気に進みます。成人は、暑い環境で約1週間経って発汗していると、素早く大量に汗をかけるようになります。そして、3～4週間くらいで汗に喪失するナトリウム量を減らせるようになります。これを暑熱への順化と呼びます。逆に、発汗しない日が続くと順化の作用が徐々に失われます。

汗が出る汗腺の組織は、出生時から存在しますが、汗がかける能動汗腺になるかどうかは、2～3歳ごろまでに決まります。思春期を迎える前は、個々の能動汗腺から出せる汗の量が少なく、体温上昇時にすばやく大量の汗をかくことができません。

一方成人と比べて、体重当たりの体表面積が大きく、頭部と胴体の皮膚表面で循環血液量を増やす働きは強いことがわかっています。皮膚表面の血液量を増やして外気との温度差で血液を冷やして体温を下げています。そのため、気温が上昇して皮膚温に近付くと体温が下げづらくなり、気温が皮膚温より高くなると、逆に体の深部に熱が伝わってしまいます。子供は、顔が赤くなりやすい

のですが、実は、汗を上手にかいていないのです。すなわち、思春期以前の体温調節では、発汗より皮膚血流増加によるものが優位なので、気温の影響を受けやすいのが特徴です。

