

保健委員会だより No. 2

夏休みが開けて、2学期となりました。夏休み中、規則正しい生活で過ごしていましたか？2学期も暑い日々が続きます。生活リズムを整えて、体調を崩さないように対策をしてください。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしました。今回は「生活リズム」と「熱中症のキケン」についてです。ぜひ、2組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

一手間加えて効率的になろう！

「熱中症」&「汗臭さ」対策に！“濡れタオル”で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

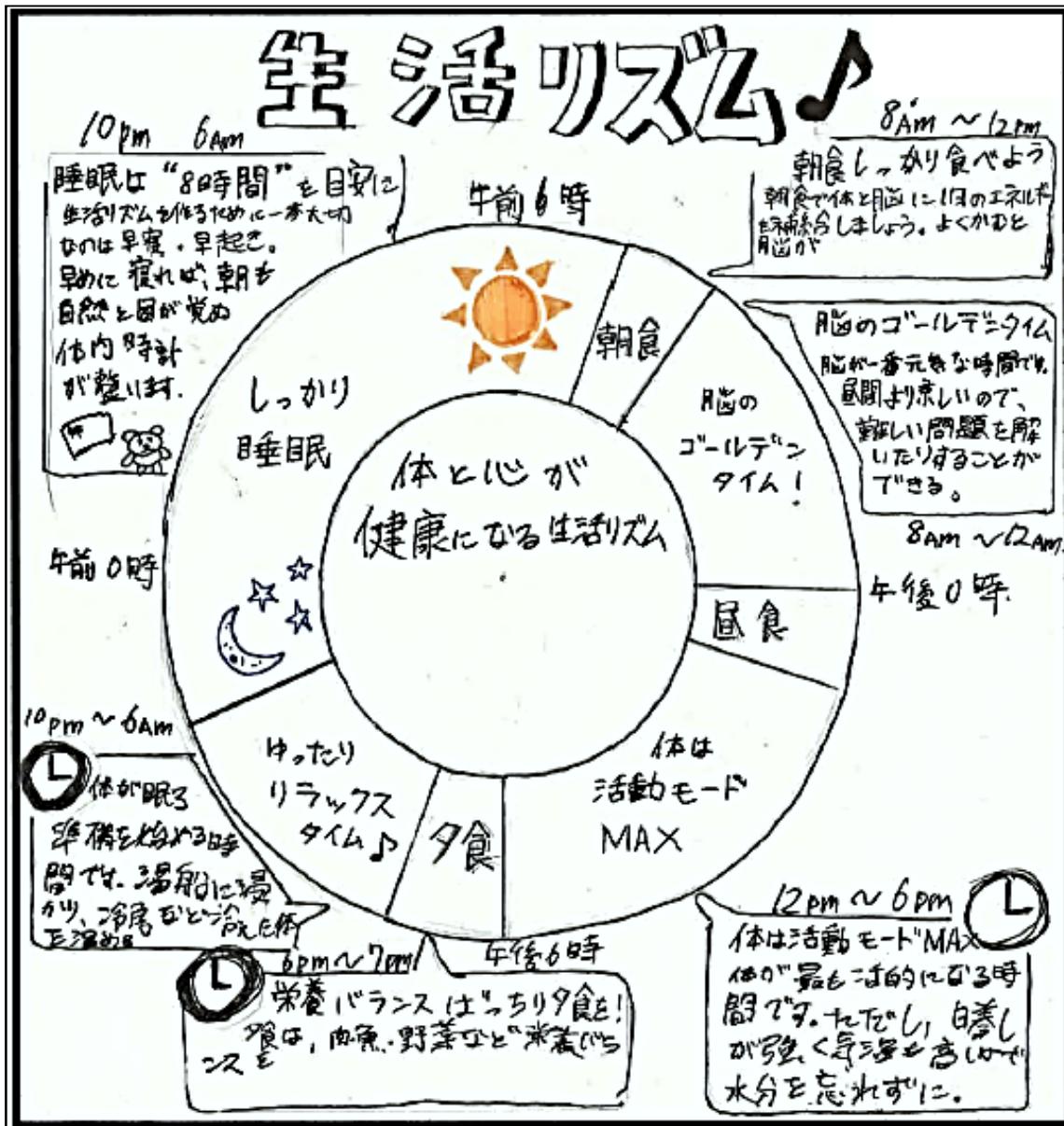


実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



その状態で運動するとい、熱中症のキケンあり!

キケン1 過度な運動

運動時の筋肉の熱発生量は運動していない時の10~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動は、熱中症のリスクが高まります。

キケン2 体調不良
目覚め不足や朝晩抜きなど生活リズムが乱れると汗を出して体温を調節する機能が低下します。

キケン3 水分・塩分不足
汗で急速に水分・塩分が失われていきます。長時間の運動をするとき、時々2Lもの汗を書くこともあります。