保健だより8月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

熱中症をふせぐには…

梅雨も明け、ますます暑くなってきました。
暑くて何もしたくない…なんて日もあるかもしれません。
今月は、熱中症を防ぐための日頃の行動や、正しい予防の仕方について考えていきましょう。

【熱中症予防　チェックシート】

□ 軽い運動をして、暑さに慣れておく

□ しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる

□ こまめな水分補給、たくさん汗をかいたときは塩分も取る

□ 体調が悪いときは無理をしない

□ 涼しいところで、こまめに休憩をする

□ 帽子を被り、直射日光を避ける

【しんどいなと思ったら…】

□ すぐに日陰の涼しいところに移動する

□ 水分・塩分を補給する

□ 首、脇、太もものつけね等太い血管が通るところを冷やす

甘いユウワク？ 清涼飲料水

夏の冷たい飲み物として、口当たりのよい炭酸入りなどの清涼飲料水の人気が高いようです。ただ、飲みすぎには「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また、喉もかわくため、さらに飲んで重症化するという悪循環に陥（おちい）るケースもあるのです。飲み物は水やお茶など、糖分が含まれていないものをメインに選びましょう。

汗の大切な働きとは？

暑さが厳しいときや激しい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を逃がして体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体が熱くなりすぎることを防ぐのです。とは言え、そのままにしておくと体が冷えて体調をくずすことも。清潔なタオルやハンカチでふき取りましょう。

8月 スクーリング予定表

クラス：T　　通信番号　　名前

	1時間目 13:20～14:10	2時間目 14:20～15:10	3時間目 15:20～16:10	4時間目 16:20～17:10
8月3日(月) (通信番号奇数のみ)				
8月5日(水) (通信番号奇数のみ)				
8月24日(月)				
8月26日(水)				
8月31日(月)				