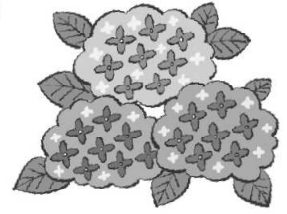


ほけんだより



【6月号】 令和8年6月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」
と油断して、この時期熱中症
になる人が増えています。



悪さをしているのは梅雨の
「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させ
て熱を逃がしています。しかし、湿度が高い
と汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなく
なり、熱中症にかかりやすいのです。まさに
「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や
暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気や
エアコンでコントロール

3 のどの渴きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクの種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで
「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンク
は適していますが、少ないものでも角砂糖
3個分以上の糖分が入っています。飲
み過ぎには注意が必要です。
普段は水やお茶にするなど、
飲み分けを意識しましょう。



梅雨はお肌のトラブルにご用心!

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやす
い季節です。特に思春期と言われるみなさ
んの年代はホルモンの影響で
皮脂の分泌が活発になったり、
代謝が向上したりするため、
ニキビやあせも、かゆみなど
の皮膚トラブルが起こりやすくなります。
大切なのは「こすらない」「洗いすぎな
い」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオ
ルで押さえるように拭きましょう。汗をか
いたら早めに着替えることも予防につな
がります。洗いすぎも禁物です。
洗顔は1日2回程度にしまし
よう。
症状が長引くときや正しい
ケアがよくわからないときは、
我慢せず相談してください。

