



小阪中学校
保健室

コロナ×熱中症対策

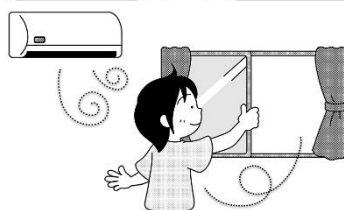
今年は例年より梅雨が早くあけて、暑い夏がやってきました。すでに35℃を超える日も出始めています。熱中症対策と感染症対策とのバランスをとりながら夏を乗り切りましょう。

マスク × 水分補給



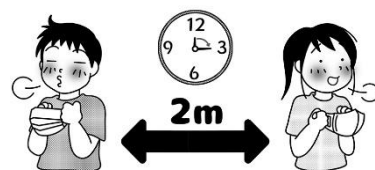
マスクをつけていると水分補給を忘れがち。時間を決めるなどでこまめに水分補給しよう

エアコン × 換気



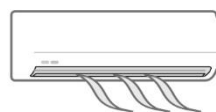
エアコンをつけていても窓を閉め切らずに、こまめに換気しよう

時間 × 距離



距離をとったり、屋外であればマスクを外してもOK。マスクと暑さ、上手につきあおう

冷やしすぎはNG! 冷房病



冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

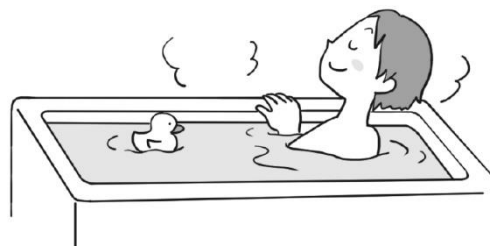
●主な症状●

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



●対処・予防法●

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめのお湯に入って温まる



猛暑をのりきる強い味方 いい汗をかこう

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効率よく下げることができ、熱中症にもなりにくくなります。

反対に悪い汗は、ベタベタしている、乾きにくい、におう、ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまいます。

いい汗をかくポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対にエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまに汗をかいても蒸発しづらくべたべたで効果が十分に発揮されません。

夏バテ防止！

水分補給は水やお茶で

汗をかくと体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じますが、その時にはもうすでに体の中の水分が足りなくなっている状態です。一度にたくさん飲むとおなか痛くなってしまうことがあるので、水分補給は「ちょっとずつ」「こまめに」しましょう。



また、清涼飲料水は砂糖がたくさん含まれています。飲みすぎには注意しましょう。

砂糖の量は

炭水化物のところを確認しよう

栄養成分表示	
エネルギー	…XXkcal
たんぱく質	…Xg
脂質	…Xg
炭水化物	…Xg
ナトリウム	…Xg
カリウム	…Xg



キーワードをあてはめよう！ 汗のギモンQ&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

A1 おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するときに熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、体の中の〔 ③ 〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔 ③ 〕もとるようにしましょう。



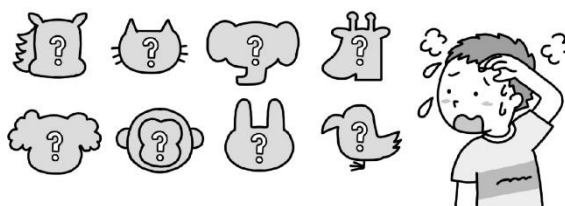
Q2 汗をかかないと、どうなるの？

A2 体が暑さにまけて、〔 ④ 〕になってしまいます。ふだんから〔 ⑤ 〕とこころですごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって〔 ⑥ 〕にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の〔 ⑦ 〕の差をあまり大きくしないこともポイントです。



Q3 汗をかかない動物がいるってホント？

A3 〔 ⑧ 〕はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、〔 ⑨ 〕や〔 ⑩ 〕は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物には〔 ⑪ 〕や〔 ⑫ 〕がいます。



キーワード

シャワー ばくはつ うばう ウマ つよめる 塩分
鉄分 熱中症 キリン やけど 夏かせき すずしい
じょうはつ ネコ ゾウ 気温 かわいた 冷蔵庫
イヌ サル ウサギ 糖分 体温 とどめる カラス
しめった エアコン くわえる アイスクリューム

(こたえ) ①じょうはつ ②うばう ③塩分 ④熱中症 ⑤すずしい ⑥エアコン
⑦気温 ⑧イヌ ⑨⑩ゾウ/ウサギ ⑪⑫ネコ/ウマ

