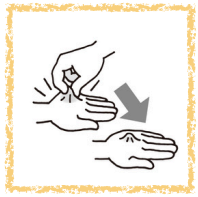
保健だより7月

令和7年7月7日（月）
砧の学び舎　世田谷区立砧中学校保健室

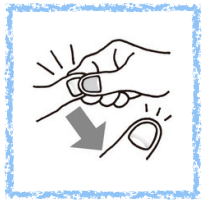
日差しが強く眩しくなってきました。この時期は食欲の低下や睡眠不足に注意して、夏バテや熱中症に気を付けてほしい時です。こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけ、元気に夏休みを迎えられるように、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる

爪を指で白くなるようにグッと押してみる



どちらもすぐに戻らない時は脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

- のどの渇き
- 強い渇き　ぼんやりする
- 食欲がない
- 皮膚が赤くなる　イライラする
- 体温が上がる
- 強い疲れ　尿が少なく・濃くなる
- 頭痛　ぐったりする
- ふらふらする　けいれん
- 尿が出ない　最悪の場合死の危険も

重度

汗でわかる？！あなたの生活習慣

良い汗

小粒でサラサラ・匂いが少ない・乾きやすい

大粒でベタベタ・匂いが強い・乾きにくい

悪い汗

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。また、悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

良い汗をかくためにできること3選

適度な運動

湯船に浸かる

冷房の温度を下げすぎない

良い汗をたくさんかいて、楽しい夏休みを過ごしてください。
家族にも声をかけてくださいね！